

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysten edistämisen koulutusohjelma / Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Korkiakoski Merja, Takala Virpi

VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA

– Tie turvalliseen elämään

Opinnäytetyö 2010

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveystieteiden koulutusohjelma, ylempi AMK

KORKIAKOSKI, MERJA &  
TAKALA, VIRPI

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Huhtikuu 2010

Avainsanat

Vanhempi rajojen asettajana- tie turvalliseen elämään

76 sivua + 7 liitettä

KT, yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen,

Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu

vanhemmuus, murrosikä, rajat,

Opinnäytetyö käsittelee vanhemmuutta ja rajojen asettamista murrosikäiselle nuorelle. Tutkimuksessa kuvattiin vahvan vanhemmuuden yhteyttä nuoren hyvinvointiin ja turvalliseen kasvuun. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa ja kartoittaa vanhempien ja nuorten kokemuksia yläasteikäisten kotisäännöistä. Tutkijoiden tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja osallistamisen ja voimaannuttamisen kautta lisätä vanhempien itseymmärrystä sekä kykyä toimia kasvatuksellisissa ongelmatilanteissa.

Tutkimus on toteutettu toimintatutkimuksellisen prosessin, jossa toiminnan suunnittelu, havainnointi ja reflektointi muodostavat spiraalimaisen kehän. Tutkimuksen aineisto koostuu nuorille ja vanhemmille suunnatun kartoituskyselyn tuloksista, tutkijoiden omasta aktiivisesta osallistuvasta havainnoinnista, ohjauskeskustelujen perusteella tehdyistä muistiinpanoista sekä vanhempi rajojen asettajana - teemapäivän havainnoista ja palautteista. Kartoitustuloksista muodostettiin Excel-taulukot, jotka havainnollistavat saatuja kartoituskyselyn tuloksia. Tutkimuksen kumppaniksi valikoitui Langinkosken yläkoulun 8. luokan oppilaat ja heidän vanhempansa.

Tutkimuksen teoreettisessa osassa käytiin läpi vanhemmuutta, vanhemmuuden rooleja ja vanhemmuuden tukemista rajojen asettamisen näkökulmasta. Lisäksi perehdyttiin murrosikään kehitysvaiheena ja kotisääntöjen merkitykseen kasvavan nuoren jokapäiväisessä elämässä. Pohjana toimintatutkimuksessa on holistinen ihmiskäsitys. Tutkimuksen tulokset toivat esiin tietokoneen käytön haasteena nykypäivän kodin arjessa ja kasvatuksessa. Tulokset osoittavat nuorten käyttävän runsaasti aikaa tietokoneen parissa ja vanhempien kokevan ongelmallisena käytön rajoittamisen. Nuorten kartoituskyselyn vastauksissa korostui päihteiden käytön yleisyys jo kahdeksas luokkalaisten keskuudessa. Huomioitava seikka ovat suuret eroavaisuudet vanhempien ja nuorten vastauksissa.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSO AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

KORKIAKOSKI, MERJA

TAKALA, VIRPI

A Parent Setting Boundaries – way to safe life

Bachelor's thesis

76 pages + 7

Supervisor

Ph.D., principal lecturer Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen,

Comissioned

Kymenlaakso University of Applied Sciences

April 2010

Keywords

parenthood, puberty, boundaries

This Master's thesis deals with parenthood and setting boundaries to pubescents. It describes the connection between strong parenthood and pubescents' well-being and safe growing. The study was designed to produce evidence based data about juveniles' home rules and to map parents' and juveniles' experiences about home regulations. Our aim was to support parenthood and to increase parents' knowledge of themselves and their ability to act in problematic parenting situations through empowering.

The study was carried out through action research, in which planning, observation and reflection create a spiral like circle. The material of this study consists of the results of kind of the enquiry that was directed to the parents and pupils, the students' own active observation, notes of guidance meetings and conversations, and observations and feedback of the theme day about a parent setting boundaries. The results were collected to Excel – tables that produced evidence based information. The peer was pupils and parents of 8th grade Langinkoski comprehensive school. The theoretical section of the study examines parenthood, roles of parenthood and supporting parenthood from the viewpoint of setting boundaries. The study also deals with puberty as period of human development and the importance of home regulations in everyday life of a growing juvenile. Action research is based on a holistic concept of a human being.

According to the results of this study juveniles use the computer a lot and that is a challenge in homes and parenting nowadays. Juveniles spend a lot of time with computers and the parents find it difficult to intervene into it. The pupils' answers highlighted the frequent substance use among 8.th grade students. It was also noticeable that there were big differences between the parents' and pupils' answers.

## SISÄLTÖ

### TIIVISTELMÄ ABSTRACT

2. KEHITTÄMISKOHTTEEN KUVAUS.....	9
3 YHTEISTYÖKUMPPANIN KANSSA LAADITUT KOKONAISTAVOITTEET.....	11
4 TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA.....	12
5 VAHVA VANHEMMUUS TURVALLISEN KASVUN TUKENA .....	16
5.1 Vanhemmuus käsitteenä .....	16
5.3 Vanhemmuuden roolikartta.....	19
5.4 Vanhemmuuden roolit.....	20
5.5 Vanhempi rajojen asettajana .....	21
6 MURROSikäINEN JA RAJAT .....	25
6.1 Murrosikä kehitysvaiheena .....	25
6.3 Nukkumaanmenoajat .....	30
6.4 Television katselu .....	32
6.5 Tietokone .....	33
6.6 Ruokailu .....	36
6.7 Kotiintuloajat .....	38
6.8 Murrosikä ja päihteet .....	40
7 KOULUN JA KODIN YHTEISTYÖ .....	42
8 TOIMINTATUTKIMUSPROSESSIN KOKONAISKUVAUS.....	44
8.1 Tutkimuksen suunnittelu ja kumppanuuden luominen .....	44
8.2 Kumppanille esittäytyminen .....	46
8.3 Kartoitusslomakkeen suunnittelua.....	47
9 VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA -KARTOITUKSIEN TULOKSET.....	49
10 VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA TEEMAPÄIVÄ INTERVENTIONA.....	60
10.2 Aktivoiva osallistava havainnointi.....	60
10.3 Vanhempi rajojen asettaja -teemapäivän toteutus ja kuvaus .....	61
10.4 Vanhempi rajojen asettaja – teemapäivän esityksemme arviointi .....	64
10.5 Vanhempi rajojen asettajana – teemapäivän vanhempainilta .....	66

11 POHDINTA .....	71
11.1 Tutkimustulosten tulkintaa.....	71
11.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	72
11.3 Tutkimuksen eettinen näkökulma .....	76
LÄHTEET .....	78
Liite 1. Saatekirje nuorille.....	83
Liite 2. Kartoitus nuorille.....	84
Liite 3. Saatekirje vanhemmille .....	87
Liite 4. Kartoitus vanhemmille .....	88
Liite 5 Toimenpide- ja aikataulusuunnitelma .....	91
Liite 6 Vanhempi rajojen asettajana- teemapäivän suunnitelma .....	92
Liite 7 Tutkimustaulukko.....	95

## 1 TAUSTA JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten ja vanhempien kokemuksia rajojen asettamisesta sekä saada näyttöön perustuvaa tietoa yläkouluikäisten lasten rajoista. Tavoitteena on lisätä lasten ja perheiden hyvinvointia tukemalla vanhemmuutta sekä lisätä vanhempien itseymmärrystä ja auttaa heitä tunnistamaan ongelmakohtia ja kehittämistarpeita omissa kasvatuskäytännöissään.

Hallitus hyväksyi vuonna 2007 lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman, jonka tavoitteena on, että arjen ympäristö tukee lasten tervettä kasvua ja kehitystä. Ohjelmassa todetaan, että koti on lapsen tärkein ympäristö, mutta ei ainoa eikä riittävä. Lasten vanhempia ja lasten kanssa työskenteleviä onkin kannustettava tukemaan lapsen tervettä kehitystä. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman yhtenä tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen vanhemmuutta tukemalla ja arkisena huolenpitoa lapsista ja nuorista. (Lasten ja nuorten hyvinvointipolitiikkaohjelma)

Perhepolitiikan painotukset Suomessa ovat vaihdelleet sen mukaan, mitä tavoitteita on kulloisissakin oloissa pidetty tärkeinä. Suomessa 1900-luvun alkupuolella painottuivat valistus- ja väestöpoliittiset tavoitteet, jälkipuolella tasa-arvotavoitteet ja näistä yhä enemmän sukupuolten tasa-arvoa työelämässä korostavat tavoitteet. Perhepoliittista keskustelua ovat värittäneet myös tulonjakokysymykset ja lasten kasvatukseen liittyvät kognitiiviset tavoitteet. Sosiaaliset taidot ja lasten emotionaalinen kehitys eivät ole saaneet riittävää huomiota, mikä heikentää lasten edellytyksiä hallita elämäänsä ja näkyy kasvavana häiriökäyttäytymisenä. Lasten hyvinvointi on yhteydessä aikuisten hyvinvointiin ja yhteiskunnan arvostuksissa tapahtuneisiin muutoksiin. Yhteiskunnan voimavarojen suuntaamisesta ja arvostuksen lisäämisestä kotien hoivatyön, vanhemmuuden ja lähiyhteisöjen kasvatusvastuun tukemiseen tuleekin huolehtia. (Lasten hyvinvointiin liittyvä selonteko)

Pienessä maassa niukat voimavarat jakaantuvat lukuisiin tieteenaloihin, tutkimusperinteisiin ja alueellisiin yksiköihin. Lapsen ja perheiden intressi jää helposti sivuun, kun tuottavuuspaineessa keskitytään kunkin toimijan ydinalueisiin. Lapsia, nuoria ja lapsiperheitä lähellä olevat peruspalvelujen voimavarat ovat vähentyneet tai parhaimmillaan pysyneet ennallaan. Lapsiperheiden kunnallinen kotiapu loppui 1980-luvulla lähes kokonaan. Neuvolatyön, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon, oppilashuollon sekä perhe- ja kasvatusneuvoloiden voimavarat ovat enintään samalla tasolla kuin ennen edellistä lamaa. (Rimpelä 2008, 68–69.)

Vanhemmuus elää tällä hetkellä murroksessa ja yhteiskunnalliset muutokset ovat vahvasti vaikuttamassa vanhemmuuden toteuttamiseen. Myös nuoret ovat muuttuneet, heihin kohdistuu aivan toisenlaisia odotuksia ja paineita kuin aikaisemmilla vuosikymmenillä. Siksi ei olekaan yllätys, että vanhemmat ja lapset hakevat omaa rooliaan perheiden arjessa, eikä ristiriidoilta voida välttyä. Vanhemmuutta tukemalla ja vahvistamalla voidaan kuitenkin auttaa molempia, vanhempia toimimaan vahvempana ja johdonmukaisempana omassa kasvatustehtävässään ja lapsia ja nuoria selviämään aikuisen tuella paremmin murrosiän vaikeista vuosista.

Opinnäytetyömme aihetta valitessamme meille oli selvää, että haluamme tehdä jotain nuoriin ja perheisiin liittyvää. Työskentelemme lastensuojelun ja nuorisotyön parissa ja murrosikäiset nuoret ovat kohderyhmäämme molemmissa. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi on siis lähellä meitä ja koemme sen erityisen tärkeäksi. Kuitenkin lasten ja nuorten hyvinvointi pohjautuu meidänkin kokemuksemme mukaan pitkälti vanhemmuuteen ja sen vahvuuksiin ja heikkouksiin. Valtakunnallisissa terveystavoitteissa nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä terveystavoitteiden vähentäminen ovat yhtenä keskeisistä tavoitteista.

Opinnäytetyömme on toteutettu toimintatutkimuksellisella menetelmällä. Toimintatutkimuksen avulla pyrimme osallistamaan ja valtauttamaan vanhempia sekä luomaan dialogin kautta parempia yhteisiä kasvatuskäytäntöjä. Tarkoituksena on myös toteuttaa muutokseen tähtäävä interventio yhdessä kumppanin kanssa ja saada vanhemmat aktiivisen toi-

minnan avulla hakemaan muutosta nykytilanteeseen. Tutkijoiden tavoitteena on myös syventää henkilökohtaista osaamista kasvatustyön ammattilaisena ja asiantuntijana sekä löytää uusia keinoja vanhemmuuden tukemiseen.

Vanhempi rajojen asettajana - toimintatutkimus on toteutettu koulun ja kodin yhteistyötä hyväksi käyttäen. Langinkosken yläkoulun kahdeksas luokkalaisten vanhemmille ja oppilaille tehtiin vuoden 2009 loppuun mennessä omat kyselyt, jonka avulla kartoitettiin nykytilannetta rajojen asettamisen näkökulmasta. Niiden tulosten pohjalta mietimme yhdessä mitä asioita ja mahdollisia ongelmakohtia kasvatuskäytännöissä kartoituksesta nousee esille ja millaisia interventioita kartoituksen pohjalta olisi mahdollista tehdä. Kartoituslomakkeen aiheita olivat muun muassa nukkumaanmenoajat, tietokone, kotiintuloajat, tv:n katselu. Lomakkeiden purku ja tietojen esille tuominen toteutettiin koulun vanhempainil-  
lan yhteydessä keväällä 2010 ja intervention toteutimme vanhempainillan jälkeen kevääl-  
lä 2010. Toimenpide- ja aikataulusuunnitelma on liitteenä 5.

Tutkimuksemme teoriaosuudessa olemme tarkastelleet vanhemmuutta ja murrosikää rajojen asettamisen näkökulmasta sekä paneutuneet tyypillisimpiin ongelmakohtiin rajojen asettamisessa murrosikäiselle. Aineisto muodostuu kartoituksesta, joka käsittelee rajojen asettamista ja kotisääntöjä perheissä, ja lisäksi kuvaamme interventiopäivän sekä omat havaintomme ja pohdintamme siitä. Toimintatutkimukselle tyypillisesti tutkimuksen eri osa-alueet kehittyvät ja täsmentyvät tutkimusprosessin kuluessa.



## 2. KEHITTÄMISKOHTTEEN KUVAUS

Heimon ja Oksasen (2004, 48 -54) mukaan kumppanuus on kahden tai useamman osapuolen voimavarat yhdistävä toiminnan malli, joka syntyy konkreettisista tavoitteista ja valikoituneista yhteistyömuodoista. Kumppanuuden tarkoituksena on hakea toimivampia käytäntöjä osapuolten yhdessä tärkeiksi kokemille asioille. Kumppanuuden yksi tavoite on aina tehostaa myös omaa toimintaa. Toimiakseen kumppanuus vaatii osapuolten välillä avoimen ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen. Vuorovaikutuksen tulee myös johdtaa muutokseen.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta alkoi hahmottua, kun tutustuimme tarkemmin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun aiemmin toteuttamaan Lasten ja nuorten terveys- ja tapakasvatushankkeeseen sekä valtakunnalliseen lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiohjelmaan. Jo ensimmäisen ohjauskeskustelun pohjalta mietimme toimintatutkimuksellista lähestymistapaa opinnäytetyömme pohjaksi. Kumppaniksi päätimme pyytää jotain kotkalaista yläkoulua, koska koulun kautta oli parhaiten mahdollista tavoittaa suuri määrä vanhempia ja heidän yläkouluikäisiä lapsiaan.

Alustavien tiedustelujen jälkeen toimintatutkimuksemme kohteeksi ja kumppaniksi päättyi Langinkosken yläkoulu ja sen 8. luokan oppilaat ja erityisesti heidän vanhempansa. Kumppanuuden muodostavat siis Kymenlaakson ammattikorkeakoulun TE08Y - opiskelijatyöryhmä, opinnäytteen ohjaajamme Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen sekä Langinkosken yläkoulun 8. luokan oppilaat ja heidän vanhempansa. Yhteyshenkilönä toimii rehtori Heidi Honkanen.

Langinkosken yläkoulu sijaitsee Kotkassa, osoitteessa Allintie 2. Lukuvuonna 2009–2010 koulussa opiskelee 375 oppilasta 7.-9. luokilla. Opettajia Langinkosken yläkoulussa on 36. Heistä 23 työskentelee pelkästään yläkoulun puolella. Opettajista 13 työskentelee yläkoulun lisäksi joko samassa rakennuksessa sijaitsevassa Langinkosken lukiossa tai jossakin muussa Kotkan alueella olevassa peruskoulussa. Yleisopetuksen oppilasryhmien lisäksi Langinkosken yläkoulussa toimii yksi luokkamuotoinen pienryhmä, yksi erityisopettaja ja yksi laaja-alainen erityisopettaja. Luokkakohtaisia koulunkäyntiavustajia ylä-

koululla toimii kolme. Koulukuraattori on Langinkosken yläkoululla tavattavissa kaksi kertaa viikossa, terveydenhoitaja joka päivä. Lisäksi koululla työskentelee päivittäin kiinteistönhoitaja, siistijät ja ruuanjakajat. Langinkosken lukiolla ja yläkoululla on yhteinen koulusihteeri.

Langinkosken yläkoulu on liikuntapainotteinen, eli kullakin vuosiluokkatasolla on yksi urheiluluokka, johon oppilaat on valittu urheilutestien perusteella. Koulupiiri käsittää viisi alakoulua: Metsola, Hovinsaari, Koivula, Pihkoo ja Jäppilä. Näiden alakoulujen kanssa yläkoulu muodostaa Langinkoski – tiimin, jonka rehtorit tapaavat toisiaan säännöllisesti kuukausittain. Tiimissä pohditaan koulujen arkeen liittyviä käytänteitä, lainsäädäntöä ja koulujen kehittämiseen liittyviä asioita. Langinkoski – tiimi järjestää myös henkilökunnalle virkistys - ja koulutustoimintaa.

Koulujen tehtävä on antaa oppilaille hyvää yleissivistystä, elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä eväitä ihmisenä kasvamiseen. On tärkeää, että kaikki koulussa työskentelevät sisäistävät yhteiset pelisäännöt ja hyvät käytöstavat työn sujuvuuden ja miellyttävyyden takaamiseksi. Lukuvuonna 2009 -2010 uudistetaan Langinkosken yläkoululla koulun järjestyssääntöjä ja kaikilla on ollut mahdollisuus olla mukana tässä prosessissa. Koulun tulee olla turvallinen paikka, jossa opettajat ja oppilaat voivat luottavaisesti työskennellä. Luottamus, avoimuus ja herkkyyks ovat opetuksen ja kasvatuksen keskeinen kivijalka Langinkosken yläkoulussa. Koululla on myös vahva halu tukea kotien kasvatustyötä, ja yhteistyö huoltajien kanssa on tärkeää. (Langinkosken koulun kotisivut). Langinkosken yläkoulun omat tavoitteet tälle lukuvuodelle sopivat mainiosti yhteen oman opinnäytetyömme perusajatuksen kanssa. Työn lähtökohtana onkin yhdessä tukea vanhempia heidän kasvatustyössään.

### 3 YHTEISTYÖKUMPPANIN KANSSA LAADITUT KOKONAISTAVOITTEET

Toimintatutkimus on tunnettu jo viimeisten parinkymmenen vuoden ajan, mutta viime aikoina se on alkanut herättää yhä suurempaa kiinnostusta sosiaali- ja ihmistieteissä. Toimintatutkimus on hyväksytty sekä käytännön tekijöiden keskuudessa että akateemisissa ja hallinnollisissa piireissä. (Heikkinen ym. 1999, 15.)

Carr ja Kemmis (1986) kuvaavat kasvatustieteen toimintatutkimusta kriittiseksi analyysiksi, joka suuntautuu kasvatuskäytäntöjen muutokseen, kasvatustyössä toimivien käsityksiin ja arvoihin sekä niihin institutionaalisiin rakenteisiin, jotka tarjoavat viitekehyksen heidän toiminnalleen. Kasvatustieteen toimintatutkimuksen tulee olla osallistuvaa ja yhteistoiminnallista, kun osallistujat ovat opettajia, oppilaita ja muita henkilöitä, jotka luovat ja ylläpitävät kasvatusta - ja opetusjärjestelmiä. Heidän näkemyksensä mukaan toimintatutkija on eräänlainen edesauttaja, joka auttaa osallistujia problematisoimaan käytäntöjä, kehittämään ymmärrystä ja ottamaan vastuuta. (Kuula, 2001, 65) Tämä ajatus sopi mielestämme hyvin myös oman opinnäytetyömme suunnitteluun ja toteutuksen pohjaksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteet asetettiin ensimmäisessä tapaamisessa kumppanin kanssa.

1. Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa nykytilannetta ja saada näyttöön perustuvaa tietoa yläasteikäisten lasten rajoista.
2. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten – ja perheiden hyvinvointia tukemalla vanhemmuutta.
3. Opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa vanhempia tunnistamaan ongelmakohtia ja kehittämistarpeita omissa kasvatuskäytännöissään.

#### 4 TOIMINTATUTKIMUKSELLINEN LÄHESTYMISTAPA

Kun tutkimuksessa perinteisesti selvitetään, kuinka asiat ovat ja luodaan havaintojen pohjalta teoreettista tietoa, toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyä, käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkija osallistuu tutkimaansa toimintaan tehden tutkimuskohteeseensa tarkoitukselliseen muutokseen tähtäävän väliintulon, intervention. Kun tutkijan hyveinä on pidetty perinteisesti ulkopuolisuutta ja objektiivisuutta, toimintatutkija on aktiivinen vaikuttaja ja toimija, eikä hän edes oleta olevansa ulkopuolinen tai neutraali. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 19–20.) Tässäkin tutkimuksessa tutkijat ovat aktiivisessa roolissa kumppaniinsa nähden koko prosessin ajan.

Metsämuurosen (2001,28) mukaan toimintatutkimuksella tarkoitetaan todellisessa maailmassa tehtävää pienimuotoista interventiota ja kyseisen intervention vaikutusten lähempää tutkimista. Toimintatutkimus on siis tutkimusta, jonka avulla pyritään ratkaisemaan erilaisia käytännön ongelmia, parantamaan sosiaalisia käytäntöjä ja ymmärtämään niitä entistä syvällisemmin. Toimintatutkimus voi olla tilanteeseen sidottua, yleensä yhteistyötä vaativaa, osallistuvaa ja itseään tarkkailevaa. Toimintatutkimuksessa pyritään siis vastaamaan johonkin käytännön toiminnassa havaittuun ongelmaan tai kehittämään jo olemassa olevaa käytäntöä paremmaksi. Vanhemmuudessa piilevät haasteet ja ongelmakohdat ovat tässä tutkimuksessa keskiössä, ja tutkijat pyrkivät ymmärtämään niitä syvällisemmin samalla aktiivisesti vanhemmuutta tukien.

Suojasen (1992, 20) mukaan toimintatutkimuksen ihmiskäsitys on holistinen ja ihmistä tutkitaan toimintatutkimuksessa oman ympäristönsä aktiivisen toimijana. Ihminen ei ole siis vain vastaanottava osa yhteisöään, vaan myös omassa yhteisössään määräävä tekijä. Ihmisellä on mahdollisuus tulla tietoiseksi omasta määräytyneisyydestään ja vaikuttaa sitä kautta omaan ja ympäristönsä kehittämiseen. Tutkimus, tiedonhankinta, tiedon analysointi ja näiden pohjalta tapahtuva toiminta voivat lisätä ihmisen tietoutta ja aktivoida häntä muutokseen. Holistinen ihmiskäsitys sopi hyvin oman toimintatutkimuksemme perustaksi, ja tarkoituksena olikin juuri lisätä vanhempien tietoutta ja aktivoida heitä itseään aikaansaamaan muutosta heidän hankaliksi kokemiinsa kasvatuksellisiin rajoihin.

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi sekä kehitetään käytäntöjä entistä paremmiksi järkeä käyttämällä. Toimintatutkimus kohdistuu erityisesti sosiaaliseseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 16-17.)

Toimintatutkimuksessa ajatellaan, että jos sosiaalista todellisuutta yrittää muuttaa, siitä alkaa näkyä jotain uutta. Tutkimus perustuu interventioon, ja sillä tavoitellaan käytännön hyötyä muillekin kuin tukijalle itselleen. Interventio saattaa paljastaa esimerkiksi tiedostamattomia toimintatapoja tai sosiaalisia rakenteita, perinteitä ja vallankäyttöä. Muutos ja tutkimus ovat saman kolikon kaksi puolta; kehittäminen ja tutkimus ruokkivat toisiaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 28.)

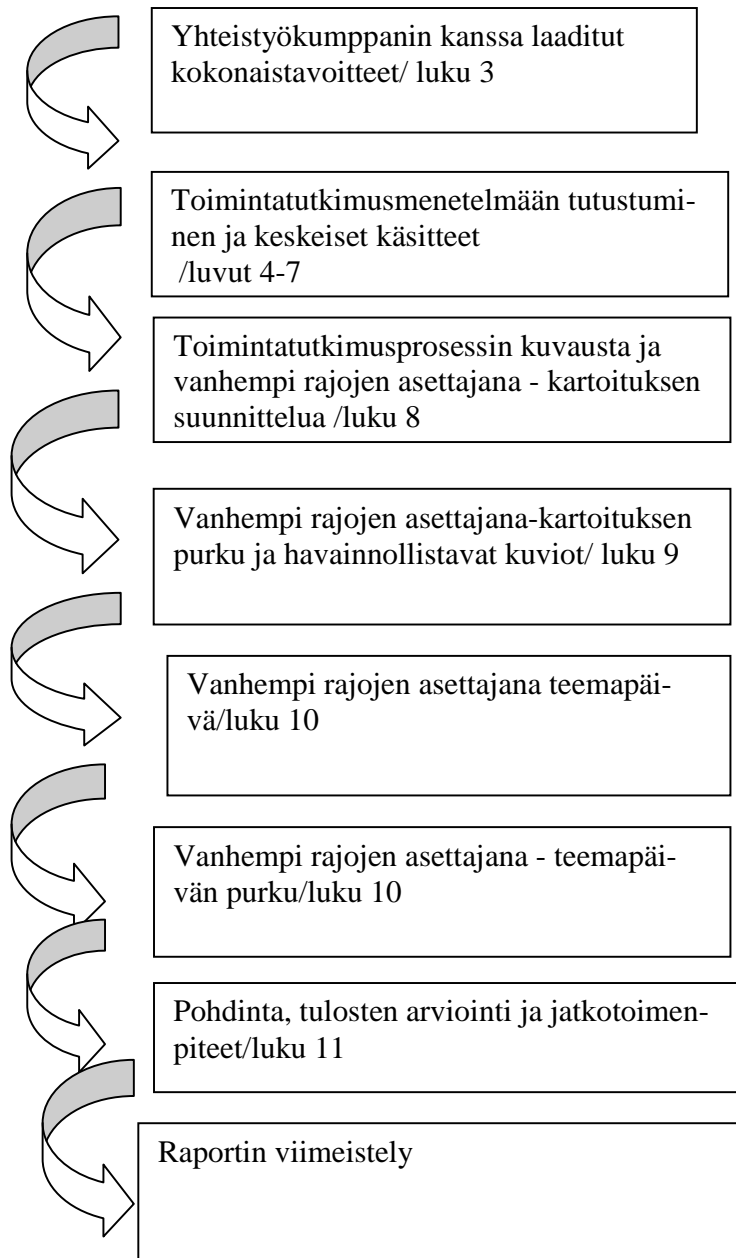
Toimintatutkimusta määriteltäessä on mahdollista verrata erilaisia määritelmiä keskenään.

Toimintatutkimus on

- interventioon perustuva
- käytännönläheinen
- osallistava
- reflektiivinen
- sosiaalinen prosessi

Toimintatutkimus hahmotetaan usein syklinä, johon kuuluu sekä konstruoiva että rekonstruoivia vaiheita. Konstruoiva toiminta on uutta rakentavaa, tulevaisuuteen suuntaavaa, kun taas rekonstruoivissa vaiheissa painopiste on toteutuneen toiminnan havainnoinnissa ja arvioinnissa. Rekonstruointi tarkoittaa sananmukaisesti uudelleenrakentamista. Syklin vaiheet vuorottelevat kehämäisesti: tässä tutkimuksessa toteutettiin ensin kartoittava kyselytutkimus, minkä jälkeen siitä nousseita ongelmakohtia pyrittiin käsittelemään käytännössä. Kokeilun aikana toimintatapaa havainnoidaan ja siitä kerätään havaintoaineistoa. Seuraavaksi toimintaa arvioidaan tai reflektoidaan ja arvioinnissa syntyneet ajatukset ovat uuden kokeilun pohjana. Sykli voi alkaa mistä vaiheesta tahansa, ja usein sen alkua on mahdotonta paikantaa. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 78-79.) Seuraavassa kuvaam-

me oman toimintatutkimusprosessimme sykliä.( kuva 1)



Kuva 1. Toimintatutkimusprosessin kokonaiskuvaus

Toimintatutkimuksesta ei voi etukäteen kirjoittaa täsmällistä tutkimussuunnitelmaa eikä sen tiedonhankinnan etenemistä voi kuvata tarkasti, vaan tutkija oppii koko ajan tutkimuskohteestaan ja menetelmistään. Suunnitelman tekeminen on kuitenkin tärkeä vaihe, johon kannattaa käyttää aikaa, vaikkei se toteutuisikaan sellaisenaan. (Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2006, 86)

Kommunikatiivisessa toimintatutkimuksessa korostetaan vuorovaikutusta ja osallistujien tasavertaista keskustelua muutoksen aikaansaamiseksi. Kommunikatiivinen toimintatutkimus pohjaa demokraattiseen dialogiin. Siinä korostuvat vastavuoroisuus ja avoimuus: kaikilla asianomaisilla on mahdollisuus, jopa velvollisuus osallistua.

( Heikkinen, Kontinen, Häkkinen 2006, 58)

Toimintatutkimus luokitellaan usein tutkimusoppaissa laadulliseksi tutkimukseksi. Käsitys on yleinen, mutta osin virheellinen. Toimintatutkimuksessahan voidaan käyttää myös määrällisiä tiedonhankintamenetelmiä. Toimintatutkimus ei olekaan varsinaisesti tutkimusmenetelmä, vaan lähestymistapa tai asenne, jossa tutkimus kytetään toiminnan kehittämiseen. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 37)

## 5 VAHVA VANHEMMUUS TURVALLISEN KASVUN TUKENA

### 5.1 Vanhemmuus käsitteenä

Vanhemmuus sanana viittaa vanhaan. Vanhempana oleminen tarkoittaa siis vanhana olemista vastakohtana nuorena olemiselle. Vanhemmuus tarkoittaa, että on elänyt kauemmin, ja kun ihminen on elänyt kauemmin, hänellä on ainakin teoriassa suurempi kokemus elämästä. (Hellsten 2001, 23.) Vanhemmuus syntyy lapsen ja aikuisen kohtaamisessa. Lapsen suunnalta tulee paljon tarpeita ja tunteita vanhempia kohtaan ja hän tarvitsee aikuisen näkemään ja ne ja vastaamaan niihin. Vastaamalla aikuinen osoittaa lapselle, että tämän tarpeet ja tunteet ovat hyväksytyjä. Kuitenkin täydellistä vanhemmuutta ei ole olemassa, ja jos aikuinen täydellisesti pystyisi vastaamaan lapsen tarpeisiin, lapset eivät joutuisi koskaan kasvamaan aikuiseksi. Lapsi kasvaa aikuiseksi turhautuessaan vanhempien kykyyn vastata hänen tarpeisiinsa. (Kristeri 1999, 14.)

Hellsten kuvaa vanhemmuutta osuvasti vallan ottamisena. Näin vanha ottaa arvovallan uuden eli lyhyemmän elämäkokemuksen omaavan edessä. Elämäkokemuksensa avulla vanhempi käyttää valtaa nuoremman yli ja sanoo, miten asiat ovat. Näin jokainen sukupolvi ei joudu luomaan itse uudelleen kaikkia asioita. (Hellsten 2001, 30.)

Vanhemmuuteen liu'utaan vähitellen, ja vanhemmuus muuttaa persoonallisuutta joiltakin osin pysyvästi. Äiti on ja pysyy naisena ja isä miehenä, mutta paluuta entiseen ei ole. Äidin ja isän menneisyys ja heidän lapsuudessaan sama hoiva vaikuttavat vanhemmuuden valmiuksiin ja lapseen kohdistuviin odotuksiin. (Sinkkonen 2008, 97, 98.) Vanhemmuus siis edellyttää omana itsenä omassa aikuisuudessa kasvamista, ei vain lapsen kasvattamista (Kaimola 2005, 16). Vanhemmilla on yleisvastuu lapsensa hyvinvoinnista, maailmaan orientoitumisen laadusta ja itsetymisen edellytyksistä - siis vanhemmuus toteutuu yleisvastuun tilanteissa (Värri 1997, 173).

Vanhemmuuden rooleja voidaan tarkastella sekä saadun (olla lapsi omille vanhemmille) että annettun (olla vanhempi omille lapsille) vanhemmuuden kautta. Eri rooleja vertaamalla voidaan pohtia, miten sukupolvinen murros ilmenee lapsuudessa ja vanhemmuudessa.



Yksilön tasolla vanhemmuus kiteytyy ainutkertaiseksi, yksilölliseksi vanhemmuudeksi, joka sisältää aina vanhaa, lapsuudesta sisäistettyä vanhemmuutta sekä uutta, aikuisuudessa (pois)opittua ja ymmärrettyä vanhemmuutta. Kollektiivisella tasolla kehittyvät vanhemmuuden erilaiset kulttuuriset mallit ja ehdot toimia vanhempina. (Kekkonen 2004,27.)

Vaikka vanhemmat eivät yleensä koe olevansa minkään erityisen kasvatustilanteiden edustajia tai välttämättä edes kasvattajia, vanhemmuus ja perhe eivät ole muusta yhteiskunnasta eristäytyneitä, yhteisöllisistä kasvatustilanteista vapaita saarekkeita. Perhe ja vanhemmuus kehkeytyvät yhteiskunnassa ajallis – sosiaalisina - siis muutoksenalaisina – ilmiöinä. (Värri 1997, 118.)

Vanhemmuus on usein vaikeaa ja vanhemmuus voi välillä olla eksyksissäkin. Tämänhetkistä yhteiskunnallista aikaa kuvastaa monenlainen ja nopea muutos, myös vanhemmuus ja kasvatustilanteet ovat murroksessa ja muuttuvaa. (Rautiainen 2001,3). Oleellista vanhemmuudessa ei ole se, että lapsi olisi helposti ymmärrettävä tai samankaltainen kuin muutkin, vaan se, kuinka vanhempi tulee toimeen lapsensa kanssa ja kuinka hyvin hän pystyy ohjailemaan lapsen suuntautumista tämän taipumusten mukaisesti. Tämä onkin vanhempana olemisen ydin. Sen tavoittamiseen vanhemmat pyrkivät joskus onnistuen ja joskus epäonnistuen. Vanhempana olemiseen kuuluu elämää suurempien, luovien oivallusten, pettymysten ja epätoivon tunteiden vaihtelu osana kasvatustapahtumaa. Toivottavaa olisi että vanhemmuudesta jäisi kuitenkin päällimmäiseksi tyytyväisyyden tunne, sillä onnistunut vanhemmuus on aikuiselle eräs keskeinen onnellisuuden lähde. (Wahlberg 2005, 84 -85.)

Lastenklirikoiden Kummit ry teettämän (2009) tutkimuksen mukaan vanhempien epävarmuus kasvattajina korostuu erityisesti lasten tullessa murrosikään. Vastaajien mukaan mm. sopivien rajojen asettaminen ja riitatilanteiden hallinta koetaan haasteelliseksi. Noin 50 % vanhemmista uskoo työstressin vähentävän heidän voimavarojaan olla lastensa kanssa. Hyvänä vanhempana itseään pitää 76 % vastaajista.

Mäkijärvi kuvailee vanhemmuutta arvokkaana tehtävänä, suurena lahjana. Lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen, nuoren itsenäistymisvaiheessa rinnalla kulkeminen ja aikaan nuoren omaan elämään valmistautumista hän kuvaa koskettavana ja hienona asiana. Vanhemmalla on suuri vastuu, mutta hänen mukaansa jokainen aikuinen on riittävä vanhempi omana itsenään. (Mäkijärvi 2008, 135.) Vanhemmuus on jokaiselle aikuiselle mahdollisuus kasvuun ja kehittymiseen. Se on monella tavalla myös arvovalinta. Mikä on elämäni arvojärjestys? (Juvakka 2005, 28.)

## 5.2 Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa

Kaupungistumisen ja median vaikutuksen lisääntyessä vanhemmuuden haasteet ovat lisääntyneet. Voidaan väittää, että tänään vanhemmuus on huomattavasti vaativampaa kuin 20 -30 vuotta sitten (Rimpelä 2008, 67.) Vanhemmuudesta ovat huolissaan niin asiantuntijat kuin vanhemmat. Hyvän vanhemmuuden harjoittamiseen on tarjolla rajattomasti tietoa, neuvoja ja ohjeita. Vanhempien itsensä mielestä palveluissa on liian harvoin mahdollisuus keskustella sellaisista perustavista kysymyksistä kuin vanhemmuuden identiteetistä, vanhemmuuteen kasvusta ja vanhemman välisestä tunnesuhteesta. Tai niistä taloudellisyhteiskunnallisista ristipaineista ja reunaehdoista, joihin työn, asumisen ja perhe-elämän yhteensovittaminen vanhemmat asettaa. (Kekkonen 2004, 94.)

Lähtökohtaisesti vanhemmuuden tukemisen tulee parantaa tapaa olla yhteydessä lapsiin, olivat he minkä ikäisiä tahansa. Sen tulee parantaa myös kykyä pitää huolta itsestään ja omista rajoistaan, myös suhteessa lapsiin. Vanhemmuuden tukemisen tulee auttaa vanhempia erottamaan lapset heistä itsestään erillisiksi yksilöiksi sekä antaa lupa arvioida omien vanhempien kykyä olla vanhempina. Vanhemmat tarvitsevat tuen lisäksi tietoa vanhemmuuden taidoista, sekä mahdollisuuden jakaa kokemuksia vastaavassa elämäntilanteessa elävien vanhempien kanssa. (Kristeri 1999, 69,70.)

Vastuullinen vanhemmuus on lapsen kehitykselle välttämätöntä, mutta myös yhteiskunnallisesti tärkeä, ellei jopa tärkein, elämän jatkuvuuteen liittyvä tehtävä. Vanhemmuuden ja kasvatuksen tukemiseen velvoittavat perusoikeus - ja lapsioikeudelliset säännökset ja kansainväliset sopimukset. (Rautiainen 2001,3.)

### 5.3 Vanhemmuuden roolikartta

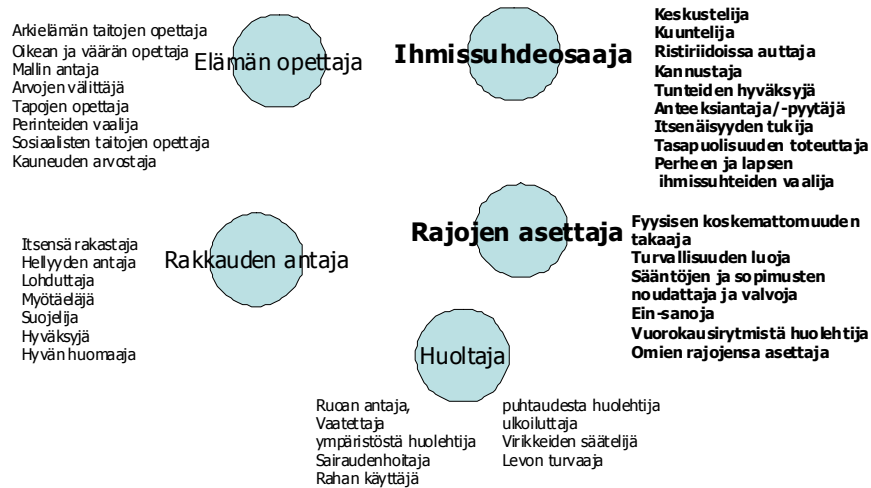
Suomen kuntaliitto käynnisti vuonna 1997 kaksivuotisen LASSO-projektin, jonka tavoitteen oli edistää ja tukea systemaattista laadunhallintaa vanhustenhoidossa ja lastensuojelutyössä. Mukana oli Salon seudun 11 kuntaa sekä Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä ja sen ylläpitämät Halikon ja Kaarinan lastenkodit. Näiden lastenkotien toiminta oli jo vuosien ajan suunnattu perheiden tukemiseen, kuntoutukseen ja vanhemmuuden arviointiin. Ongelmana oli kuitenkin että tähän työhön oli saatavilla vain vähän työvälineitä ja tätä kautta lähti työntekijöille kehittymään ajatus vanhemmuuden roolikartasta. (Helminen 1999, 9-10.)

Vanhemmuuden roolikartta perustuu morenolaiseen rooliteoriaan. Roolikartta( rolemtrix) on yksi Morenon kehittämistä menetelmistä, jonka avulla voidaan tarkastella ihmisen sisäisiä roolisuhteita. Hänen teoriansa mukaan rooli on sidoksissa yksilön persoonallisuuden kehitykseen eli rooli on myös yksilöllinen. Roolilla on yhteys ihmiseen kohdistuviin käyttäytymisodotuksiin ja sosiaalisiin systeemeihin, jotka tekevät rooleista suhteellisen pysyviä. Vanhemmuuden roolit keskeisimmät roolit kypsyvät vanhemmuuden myötä. Kaikkia vanhemmuuden rooleja ei ole meillä valmiina, vaan ne kehittyvät suhteessa ja vuorovaikutuksessa lapseen. Jotkut roolit saattavat jäädä kokonaan puuttumaan, jotkut ovat luontevassa käytössä ja jotkut muodostuvat ylikehittyneiksi.(Helminen 1999, 13.)

Vanhemmuuden roolikartta on yritys tuoda vanhemmuuteen selkeyttä ja jäsentää sitä. Vanhemmuus esitetään siinä eri rooleissa visuaalisena kokonaisuutena. (Helminen 1999, 5.) Roolikartan tarkoitus on myös tukea ja kannustaa vanhempia itsearviointiin. Tästä syystä on tärkeää tunnistaa, millaisessa tunnemaastossa liikutaan silloin kun käsitellään ja arvioidaan vanhemmuutta. Vanhemmuudessa on kysymys herkistä, aroista ja tärkeistä asioista. Vanhemmuuteen liittyy poikkeuksellisen voimakkaita tunteita: rakkautta, ylpeyttä omasta lapsesta, mutta myös huolta, hätää, avuttomuutta ja ahdistusta.(Rautiainen 2001, 62.)

## VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA

### Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



Kuva 2. Suomen kuntaliiton LASSO-projektin kehittämä vanhemmuuden roolikartta

#### 5.4 Vanhemmuuden roolit

Rooli on teoreettinen käsite, joka ei välttämättä tavoita ihmisen sisäistä liikettä ja nuorta suojaavan vanhemmuuden kuvaaminen roolikäsitteillä voi kadottaa jotain elävästä todellisuudesta. Rooli on myös suhdekäsite eli kuvaa sitä mitä on ihmisten välissä. Varhainen nuoruus on sisäinen muutos, joka ilmenee myös ulkoisesti käyttäytymisessä, puheessa, oireissa. Sosiaalisessa kentässä nuori luo rooleja (vetäytyjä, touhuilija, ärhentelijä). Vanhempi puolestaan vastaa nuoren rooleihin omilla tilanteeseen sopivilla vastarooleillaan. (Rautiainen 2001, 44.) Selkeät roolisuhteet antavat tilaa kummallekin ja mahdollistavat molempien kasvun edellytyksiä. Vanhempien vastaroolit aktivoituvat usein tilanteissa, jotka nuori ensin luo. Jonkun nuoren ja vanhemman vuorovaikutus toimii pyyntöjen ja ystävällisen puhetyylin mukaan, ja joillakin sitä leimaavat käskyt ja äänekkyyks ilman että nuori kokee sitä häiritseväksi. (Rautiainen 2001, 45.)

Vanhemmuuden roolit ovat sukupolvisia. Ne sisäistyvät ja kulkevat sukupolvelta toiselle. Roolit eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan niissä voi kehittyä läpi elämän. Osa vanhem-

muuden rooleista on sidottu lapsen tiettyyn ikäkauteen(imettäjän rooli) tai kehitysvaiheeseen (rajojen asettaja), osa puolestaan jatkuu läpi elämän (rakkauden antaja). (Kekkonen 2004, 33.)

Monien vanhempien kokema hämmennys omasta roolistaan on ymmärrettävää, kun heille tulvii ristiriitaistakin tietoa asiantuntijoilta. Murrosikäisen kasvattamista monimutkaistaa nykyajassa myös se, että elinympäristön haasteet ovat kovin erilaisia kuin vanhempien omassa lapsuudessa. On todettu että nuoruusiän pidentyminen ja eri elämänvaiheiden välisten raja-aitojen liukuvuus ja epämääräisyys tuottavat päänsäivää vanhemmille. Enää ei tiedetä mitä nuorilta voi vaatia ja mitä sallia ja mikä on vanhemman rooli missäkin ikävaiheessa. Vanhemmuutta verottaa myös se että yhä vaativammaksi käyvä työ vie aikaa ja voimavaroja. Sosiaalisten verkostojen murenemisen vuoksi vanhemmilla ei ole enää lähipiirissään ihmisiä, joilta kysyä neuvoa kasvatuspulmissa. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä, Poikkeus, 2002, 67.)

Hyvän vanhemmuuden avaimet löytyvät sisältämme, niistä oikeista tarpeista ja tunteista, jotka meillä on suhteessa turvallisuuteen, läsnäoloon, lohdutukseen ja rakkauteen. Huoltajan rooli on tekninen rooli johon tarvitsee elämän perustaitoja, rakkauden antaja on kaiken tärkein rooli, rajojen asettajan rooli on vahvuuden rooli jota ilman ei pärjää, ihmishuhteen rooli on viisauden rooli, jota tarvitaan erityisesti silloin kun lapset kasvavat. Elämän opettajan rooli on kokonaisuuksien ymmärtäjän rooli. (Sihvola 2002, 74 -80.)

## 5.5 Vanhempi rajojen asettajana

Raja käsitteenä määrittelee alueen, jolla liikkuminen on sallittu. Rajan sisällä on kyllä-alue, rajan ulkopuolella on ei-alue. Kyllä- ja ei-alueen raja muuttuu lapsen iän mukana. Ei-alue sisältää rajat, joista ei neuvotella. Ne ovat sovittuja ja lakiin perustuvia asioita, eikä niistä ole mitään syytä neuvotella. Aikuisen tehtävä on pysyä ei-rajojen takana, vaikka nuori kapinoisikin. (Kinnunen 1999, 106.)

Onko lasten toimintaa välttämätöntä rajoittaa? Eikö se voi jopa vahingoittaa lasta, että

viemme tahtomme läpi vaikka väkisin ja rajoitamme hänen toimintaansa? On mahdollista puuttua lapsen käytökseen epäasianmukaisella tavalla, mutta yhtä selvää on, että joskus on yksinkertaisesti pakko sekaantua asioihin. Sekä asioihin puuttuminen että niiden huomiotta jättäminen voivat olla yhtä lailla vahingollisia lapselle. (Skodvin 2004, 9.)

Kotien kasvatusto on kuitenkin viime vuosikymmeninä pahasti höltynyt. Vanhempia on peloteltu erilaisilla kasvatustraumoilla, ja heille on vakuutettu, että lapsen tulee aina viihtyä, lapsella tulee olla kivaa, ja että lapsella on vain oikeuksia. Tämä on johtanut siihen, että aikuiset eivät uskalla enää olla mitään mieltä asioista. He eivät enää uskalla ottaa kantaa, puhumattakaan siitä, että uskaltaisivat sanoa jonkin asian olevan väärin. (Eskelinen 2000, 86.)

On kuitenkin asioita, joissa vastuuta ei voi jättää lapselle vaan aikuisen täytyy kantaa se. Aikuisen täytyy kestää lapsen mielipaha. Rajojen asettaminen ja rikkeisiin puuttuminen on välittämistä ja kunnioittamista. Lapsi on suunnattoman arvokas ja hän on ansainnut aikuisen huomion, ja sen että hänelle tarvittaessa asetetaan rajat. (Eskelinen 2000, 29.)

Mikä oikeus aikuisilla on saada lapset toimimaan asettamiemme rajojen mukaan? Eikö lapsilla ole myös omia rajoja, joita me emme saa ylittää? Tätä voi katsoa monesta eri näkökulmasta. Käsityksemme siitä miten rajat tulee asettaa, on yhteydessä arvoihimme ja omaan ihmiskäsitykseen. (Skodvin 2004, 13 -14.) Vanhemmat ovat kuitenkin vastuussa nuoren terveydestä, hänen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksensä tasapainoisesta kasvusta. Siksi vanhempien velvollisuus on puuttua kehitystä uhkaaviin asioihin, eikä niitä ole syytä katsoa läpi sormien. (Kinnunen 1999, 93 -94.)

Epävarmuudessaan nuori yrittää rymistellä rajoja vastaan, mutta lopulta hänelle luo turvallisuutta, että hänen huojuvassa maailmassaan on jotain lujaa ja horjumatonta. Harvemmin nuoret aikuistuttuaan muistelevat katkeruudella sitä, että vanhemmat pitivät kiinni sovituista rajoista ja säännöistä. (Kinnunen 1999, 107.) Vanhemmuuden roolikartan mukaan rajojen asettajan rooliin kuuluu seuraavat asiat: fyysisen koskemattomuuden takaaja, turvallisuuden tuoja, sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja, ei - sanoja, vuoro-

kausirytmistä huolehtija, omien rajojensa asettaja. (Roolikartta).

Yksi nuoruuden keskeisimmistä kehitystehtävistä on irrottautuminen vanhemmista. Nuoret tekevät sukupolvien välille kuilun, joka joskus ilmenee repivänä riitelynä, joskus rauhallisemmin. Jotkut nuoret hakevat ”omaa juttuaan” tavalla, jota vanhemmat eivät voi hyväksyä. He voivat hakeutua viettämään yöelämää, juopotella, häiriköidä ja niin edelleen. Näiden rajojen ylityksissä nuoret voivat vahingoittaa itseään tai tovereitaan. Vanhemmat tekevätkin lapselleen korvaamattoman palveluksen asettamalla rajan ja asettamalla itse vastaan, vastarooliin, jolle nuori voi ja uskaltaa olla vihainen. Näin hän osoittaa, että välittää lapsestaan eikä anna tämän hortoilla rajattomassa ympäristössä. Vastaan asettunut vanhempi on turvallinen, häntä vastaan voi kapinoida, ja kapinoidessa oma, vielä hauras minuus ja minä-kokemus selkiintyy. Kohtuullinen turhautuminen auttaa nuorta kasvamaan eli irrottautumaan vanhemmistaan. Hän kasvaa ja eheytyy silloin kun ei saa haluamaansa. Tilanne on tietenkin eri, mikäli vanhempi rajojen asettajana toimii jotenkin kummallisesti, pelottavasti tai ankeasti niin, ettei edes hyväksy mitään mukavaa. Tällainen ei ole tilanteenmukaista rajojen asettamista, vaan viittaa aikuisen omaa katkeruuteen tai kateuteen kasvavaa nuorta kohtaan. (Rautiainen 2001, 49.)

Kuisman (2002,) mukaan rajoja asetetaan lapsen turvallisuuden ja psyykkisen kasvun tukemiseksi, perheen toimintakykyisyyden edistämiseksi ja lapsen sosiaalistamiseksi. Kasvatus on prosessi, jossa lapsi ja vanhempi kohtaavat ja jossa vuorovaikutussuhdetta värittävät sekä tunteet että tahtominen. Hänen mukaansa kasvatusta on kaikki oleminen lapsen kanssa ja sekä fyysiset että psyykkiset tekijät viestittävät lapselle rajojen olemassaolosta. Vanhempi välittää omalla toiminnallaan ja olemisellaan lapselle koko ajan tietoa siitä, mikä on sopivaa ja hyväksyttävää toimintaa.

Pelkonen(2000, 37 -38)tutki, miten nuoret ja vanhemmat suhtautuvat kodin sääntöihin ja rajoituksiin ja millaisia sääntöjä ja rajoituksia murrosikäisellä on kotona. Tutkimuksen kohteena olivat erään yläasteen 9. luokan oppilaat ja heidän vanhempansa. Tutkimus oli siis tavoitteiltaan samansuuntainen kuin tämä tutkimus. Hän teki kyselyn kotona olevista säännöistä ja tutkimuksen mukaan 38 % nuorista koki, että kasvatus oli ohjailevaa ja 38

%, että se oli vapaata ja sallivaa. Mielenkiintoista oli, että vanhemmista puolestaan 60 % koki kasvatuksensa olevan ohjailevaa ja vain 29 % vapaata ja sallivaa. Omassa kartoitussessamme saadut tulokset tukevat eroja nuorten ja vanhempien käsityksissä nuorten saamista kasvatuksesta ja kodin säännöistä. Pelkosen tutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret kaipaavat tiettyjä rajoja elämälleen ja ovat kiitollisia ja tyytyväisiä, mikäli vanhemmat ottavat kantaa heidän asioihinsa ja ohjaavat heitä. Brannenin, Doddin, Oakleyn ja Storeyn (1994) tekemässä tutkimuksessa nuoret kertoivat hyväksyvänsä vanhempien asettamia sääntöjä parhaiten kotiintuloajoissa, terveellisen ruoan, tupakoinnin, alkoholinkäytön, juhlinnan ja kotitehtävien tekemisen suhteen.

Juuri rajojen asettamisen kautta ja niiden sisäpuolella nuori tutkimuksen perusteella koki saavuttavansa turvallisuuden tunteen. Myös vanhemmat kertoivat, että rajoilla he luovat turvallisuutta, ja kokivat niistä olevat tulevaisuudessa hyötyä lapsilleen. Säännöt nuoret puolestaan kokivat välittämisen osoitukseksi ja osoitukseksi siitä, että vanhemmat olivat kiinnostuneita heidän tekemisistään. Tutkimuksessa todettiin, että rajojen ja sääntöjen asettaminen ja noudattaminen kotona ei ole helppo aihe tutkia. Aihe koetaan hyvin henkilökohtaiseksi eikä perheen asioita mielellään kerrota ulkopuolisille. (Pelkonen 2000, 45-52)



## 6 MURROSikäINEN JA RAJAT

### 6.1 Murrosikä kehitysvaiheena

Vaikka nuoruus voi nykyään kestää pari vuosikymmentä, sitä voidaan silti pitää tietynlaisena siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden kuluessa yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi, oppii keskeiset yhteisössä tarvittavat taidot ja valmiudet, itsenäistyy omasta lapsuuden perheestään, etsii ja valitsee myöhemmät aikuisuuden roolit ja positiot sekä muodostaa käsityksen omasta itsestään tämän tapahtumakulun pohjalta. (Lyytinen & Korkiakangas & Lyytinen, 1995, 256.)

Alatalo (2007) määrittelee tutkimuksessaan murrosikäisen yksilön elämänkaareen kuuluvana kehityskautena, siirtymä kautena jolloin yksilö siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen. Hänen mukaansa murrosikä on yksi nuoruuteen kuuluva ajanjakso. Nuoruus voidaankin mieltää yläkäsitteeksi, ja murrosikä kuvaa tiettyä lyhyttä jaksoa yksilön elämässä.

Erikson (1959) kuvasi nuoruuden kehitystä termillä identiteetin kehittyminen. Hänen mukaansa sitä voidaan kuvata tapahtumasarjana, jossa yhteiskunnan haasteet ja vaatimukset pakottavat nuoren tiettyihin valintoihin ja päätöksiin, jotka koskevat hänen tulevaa elämäänsä. Tämä näkyy Eriksonin mukaan nuoren elämässä erilaisina kriiseinä useilla elämänalueilla, niiden ratkaisuina ja sitoutumisena joihinkin valintoihin. Nämä taas johtavat myöhemmin tiettyihin aikuiselämän roolivalintoihin. Eriksonin mukaan nuoren minä-identiteetin kehitys on seurausta tästä tapahtumakulusta. (Lyytinen & Korkiakangas & Lyytinen 1995, 262.)

Nuoruus etenee vaiheittain. Murrosikä alkaa joillakin jo alaluokilla, useimmilla viimeistään yläkoulun alussa. Kehitys kulkee tasaisesti noin neljäsosalla nuorista ja aaltoilee noin kolmanneksella. Räiskähtelyä ja voimakkaita kriisejä esiintyy noin viidesosalla nuorista. Osalla kehitykseen sisältyy vaihdellen näitä kaikkia piirteitä. (Lehtinen 2007, 18.)

Murrosikä kestää kahdesta vuodesta useaan vuoteen. Se alkaa 8-14 vuoden iässä ja loppuu tavallisesti 16-18-vuotiaana. Tyttöillä murrosikä alkaa aikaisemmin kuin pojilla. Se on kasvun ja muuttumisen aikaa, kehitystä lapsesta aikuiseksi. Sukupuolihormonien lisääntyessä vartalo muuttuu, pituutta ja painoa tulee lisää ja mieliala vaihtelee. Murrosikä

on myös itsenäistymisen aikaa. Lapsi alkaa ottaa vastuuta omista tekemisistään, hoitaa itse asioitaan ja tehdä omia ratkaisujaan. (Kettunen 2001, 9.)

Aivojen kehityksessä merkittävä uusi vaihe käynnistyy noin kymmenvuotiaana. Otsalohkon hermoverkoissa alkaa kasvaa runsaasti uusia hermosäikeitä ja niiden muodostamia yhteyksiä. Peruskoulun yläluokkalainen elää juuri tässä otsalohkon muovautumisvaiheessa. Otsalohko on "aikuinen" aivonosa joka vastaa mm. päätöksenteosta, ongelmanratkaisusta, arvoista, tavoitteiden asettamisesta, järjestelmällisyydestä, sosiaalisesta käyttäytymisestä ja tunteiden säätelystä. Kun samaan aikaan alkaa vielä sukupuolihormonien tuotanto, on täysin ymmärrettävää että kehittyvä nuori on aikuisen silmissä vaativa tapaus, jonka on vaikea hallita muutoksia. Sisäisten impulssien säätely voi tuottaa ongelmia, ja pienikin stressitilanne voi nuoresta tuntua ylivoimaiselta. Tällöin voi putkahtaa esiin alkukantaisia käytösmalleja, kuten haistattelua, ovien paiskomista ja vanhempien sättimistä. Aikuisen tulee ohjata nuorta tunteiden tunnistamiseen ja sosiaalisiin taitoihin sekä päätöksentekoon ja arvovalintoihin. Siten nuorten aivoja ohjataan "kytkeytymään oikein" ja elämänhallintataidot kehittyvät elinikäiseksi voimavaraksi. (Lehtinen 2007, 24.)

Murrosikä tuo perheeseen ristiriitojen temmellyskentän. Irtaantuessaan vanhemmista nuori sotkee perheen tuttuja kuvioita. Hänen on osoitettava itselleen ja muille, että hän ajattelee omilla aivoillaan ja tekee päätöksiään itse. Vanhemmat ovat aluksi ymmällään, missä kulkevat sopivan ja sopimattoman rajat, mitä voimme sallia ja mikä pitää kieltää. (Kinnunen 1999, 91)

Murrosikäisiä lapsia ei saa jättää liikaa omilleen. Meneillään ovat tärkeät, omien siipien vahvistumiseen tähtäävät vuodet. Nuoruus on merkittävän rakentumisen aikaa, jolloin kerätään rakennuspalikoita aikuisena pärjäämiseen. Vanhempien tehtävä onkin turvata ja suojata lastaan tämän riskialttiin ajan yli (Cacciatore 2005, 30). Hyvä vanhempi antaa lapsen kasvaa ja kehittyä rauhassa eikä kiirehdi häntä kohti aikuisuutta. Kehityksellä on oma tahtinsa. (Juvakka 2005, 24.)

## 6.2 Murrosikä ja rajat

Murrosikäisen kasvattamisen päämääränä tulee olla vastuullinen nuori aikuinen, joka osaa asettaa rajoja itselleen. Nuori ei kuitenkaan yhdessä yössä muutu vastuulliseksi. Murrosikä on aikaa jolloin nuori saa vanhempiensa luona asuessaan vähitellen tottua pitämään huolta itsestään ja asioistaan. Vanhemman ei ole aina helppo tietää, kuinka paljon lapseen voi jo luottaa. (Alaja 2007, 38.)

Nuori haluaa omilla persoonallisilla mieltymyksillään kertoa vanhemmilleen, että hän ei ole enää yhtä heidän kanssaan, vaan oma erillinen persoona. Pukeutuminen, korut, hiukset, meikit, ystävien valinta, huoneenjärjestys, musiikkimaku tai elämäntyyli ovat esimerkkejä arvoristiriidoista. Ne ovat nuoren omia juttuja, eikä vanhemman pidä puuttua niihin määräilemällä tällä alueella. Nuori elää kokeiluvaihetta, jolloin hän etsii omaa tyyliään ja elämäntapaansa. Aikuisen mielestä hän tekee ylilyöntejä, mutta yrityksen ja erehdyksen kautta hän löytää oman tiensä makuasioissa. (Kinnunen 1999, 91-92.)

Vanhempien on hyvä suhtautua nuoreensa avoimella mielellä, mutta välttää liikaa kaveeraamista. 15-vuotiaakin on vielä lapsi, joka tarvitsee rajat. Murrosikäiselle saattaa kuitenkin olla vaikeaa asetta rajoja, jos niitä ei aiemmin ole asetettu. Kun lapsi on koko eliniän tottunut rajoituksiin, niin perusasiat on jo opittu ja murrosiässä vanhemmat pääsevät vähemmällä. Jos nuori on jo oppinut, että hänellä on kotiintuloajat, murrosiässä vain päivitetään kellonajat. Vanhempien on oltava loogisia ja vaadittava, että sovittuja sääntöjä noudatetaan. Kaikki perheenjäsenet eivät voi olla tasa-arvoisia. Vanhemmilla on oltava enemmän valtaa. Nuori kokee olonsa turvalliseksi, kun vanhemmat rajoittavat. (Airola & Tarsalainen 2005, 17.)

Vanhempien tähtäimessä tulee olla tarjota lapselleen hyvä elämä, päämäärä, jota kohti suuntaudutaan. Kun myönteinen sisältö on ensin luotu, voidaan päätellä mitä ei pidä tehdä. Rajat voidaan mielekkäästi asettaa vasta sitten kun tiedetään, mitä halutaan. Pelkät rajat sellaisenaan eivät edes ole motivoivia, ellei ole olemassa positiivista arvoa, jota rajat suojaavat. Rajojen asettajan haaste on nykyisin siinä, että yhtä hyvää elämän ideaa ei enää ole. Niiden asettaminen onkin itse kunkin aikuisen omalla vastuulla. Rajat säätelevät ih-

misen sisästä elämää ja hänen suhdettaan yhteisöön. Kun vanhempi luo lapselle rajan, hän asettuu rajan tekemisen esimerkiksi ja rajan valvojaksi. (Ollila 2006, 137 -139.)

Käskeminen ei ole paras tapa kommunikoida murrosikäisen kanssa. Säännöt ja aikarajat on hyvä pyrkiä neuvottelemaan lapsen kanssa niin, että niistä saadaan aikaan yhteinen sopimus. Kannattaa myös keskustella luottamuksesta ja kertoa, että tilaa lapsen omille päätöksille annetaan sen mukaan, kuinka luotettava hän on. Jos nuori pettää vanhempiensa luottamuksen on syytä mennä taas askel taaksepäin ja harjoitella luotettavuutta pienemmissä asioissa, ennenkuin voidaan kokeilla isompaa vastuuta. (Alaja 2007, 38.)

Aikarajat on alue, joka helposti tahtoo hämärtyä. Jos koulutunti tai harrastus alkaa klo 13, se tarkoittaa, että silloin on oltava valmiina aloittamaan työskentely. Jos tehtävä on palautettava tiistaksi, sen on oltava silloin valmiina. Aikarajoja ovat kotiin tulemisen, nukkumaan menemisen ja heräämisen rajat. Aikarajoja tarvitaan joskus myös television, tietokoneen tai videon ääressä istumiselle. Aikaraja on joskus tarpeen myös puhelimesta puhumiselle ja kotona olemiselle. Joskus vanhemmat havahtuvat huomamaamaan, että lapset ovat päivässä määrällisesti hyvin vähän kotona. Vaarana on perheenjäsenten etäännyminen toisistaan. Kun lasten ja vanhempien läheistä suhdetta tarvittaisiin rajoja asetettaessa, eivät nuoret kuuntelekaan vanhempiaan. (Kinnunen 1999, 109 -111.)

Ikärajat koskevat nuorta monin tavoin. Laki määrittelee ikärajat suojellakseen lapsia ja nuoria. Aikuisten suhtautuminen ikärajojen ehdottomuuteen luo pojan sille, miten lapset suhtautuvat niihin ja muihin lain määrittelemiin rajoihin. Tällä alueella tarvitaan vanhempien vastuullisuutta ja lakien määrittelemien ikärajojen kunnioittamista. Elokuvat, alkoholin ja tupakan käyttö, mopolla ajo ovat asioita, joihin törmätään monessa perheessä. (Kinnunen 1999, 112.)

Vanhempi joka asettuu poikkiteloin lapsensa tahtoa vastaan, saattaa saada lapseltaan sapeasta palautetta. Lapsen voi olla vaikea ymmärtää, miksi hänelle itsestään selvä asia ei tulekaan hyväksytyksi vanhempien taholta. Rajojen määrittelemisen, perustelemisen ja niistä kiinni pitäminen on kuitenkin lapsen turvallisuuden kannalta olennaista. Kun lapselle asetetaan selvät rajat, hänen itseluottamuksensa ja kykynsä selviytyä vaikeista tilanteista lisääntyy. Vanhempien asettamien rajojen mukainen käyttäytyminen ei kuitenkaan

saa perustua sokeaan tottelemiseen. Rajat on aina perusteltava. (Rautiainen 2001, 38.)

Lapselle asetetut rajat tulevat tai niiden ainakin pitäisi tulla vanhemmilta. Vastuuta rajojen asettamisesta ei voi sysätä koululle, harrastusten vetäjille tai kadulle. Moni vanhempi saa kuulla viikoittain sen, miten ”kaikki kaverit” saavat tehdä ikäisiltään kiellettyjä asioista, mutta vanhemman tehtävä on kyseenalaistaa nämä ”kaikkien kavereiden” oikeudet rikkoa ikärajasuosituksia ja muita vastaavia. Vanhemman tehtävä on selvittää asioita, vaikka hän saakin ehkä kuulla olevansa tiukkapipo niuhottaja ja että hän vain asettaa tyhmiä sääntöjä. (Juvakka 2005, 24.)

Lapsi ja nuori havainnoi vanhempiaan hyvin tarkasti. Vanhempien arvot välittyvät hänelle varhain ja jopa ilman puhetta. Jos vanhemman tai molempien vanhempien viikonloput kuluvat sohvilla olut- tai siideripullo kädessä, ei ole ihme että nuori tekee samoin kavereidensa kanssa. Jos nuorella ei ole mitään sääntöjä ateriointi- ja kotiintuloajoista, kuinka hänellä sitten voisi olla alkoholin juomista koskevia sääntöjä? (Ahlström 2006, 84.)

Murrosikäisen kohdalla rajojen asettajan ja ihmissuhdeosaajan roolit nousevat vanhemmuuden keskeiseksi osa-alueeksi. Oma identiteettiään ja rajoja etsiessään nuori kapinoi aikuisten auktoriteettia, arvoja ja asenteita vastaan. Mikäli vanhempi on jo leikki-iässä asettanut riittävästi rajoja, hän todennäköisesti pääsee helpommalla lapsen tullessa murrosikään. Vanhempi tarvitsee murrosikäisen kanssa myös ihmissuhdeosaajan taitoja sopimusten tekoon nuoren kanssa. Vanhempien antamat mallit ratkaisujen tekemisestä ja neuvottelemisesta luovat nuorelle mahdollisuuden tehdä valintoja ja harkita asioita. (Helminen 1999, 23.)

Murrosikäisen lapsen kohdalla vanhempi luo turvallisia rajoja mm. kotiintuloaikojen ja koulunkäynnin valvomisella, kotiin hakemisella, päihteiden käytön seuraamisella ja tarvittaessa estämisellä. Lapsen kehittyminen vaarantuu, mikäli vanhempi ei kotona kykene rajoittamiseen ja määrätietoiseen lapsen johtamiseen. Vanhempi ja lapsi eivät voi olla tasavertaisia kavereita, ystäviä kylläkin, mutta viime kädessä vanhempien on kyettävä ottamaan vastuu asioiden hoidosta ja päätöksistä. (Wahlberg 2005, 85.)

Ongelmallista on jos vanhemmat eivät halua tunnustaa rajojaan, vaikka vaativat sitä lapselta. Mikäli rajoja ei ole pyritty luomaan lasten kehittymistä varten, vaan vanhempien elämän ehdoilla, kumoavat ne automaattisesti itsensä. Raja siis kumoutuu jos rajan asettaja ei itse sitä noudata. Jos lapselta edellyttää lupauksen pitämistä, vaatii samalla itseltään ehdotonta pitäytymistä luvattuun. (Ollila 2006, 141.)

Pelkosen tutkimuksessa nuoret mainitsivat asioiksi, joissa kotona on sääntöjä kotiintuloajat, kotityöt, rahankäyttö, alkoholinkäyttö ja hyvät käytöstavat. Vanhemmat puolestaan mainitsivat yleisimmin kodin säännöistä nukkumaanmenoajat, alkoholin ja tupakan käyttöön liittyvät säännöt sekä ilmoitusvelvollisuuden kotiin. Tutkimuksessa 31 % vanhemmista koki aina noudattavansa itse myös niitä periaatteita, joihin pyrkivät lasta ohjaamaan. Nuorista 50 % koki, että vanhemmat noudattavat näitä periaatteita usein tai aina, mutta 50 % koki niin tapahtuvan vain joskus tai toisinaan. (Pelkonen 2000, 38 - 49) Seuraavassa tarkastelemme lähemmin erilaisia murrosikäisen kohdalla esiin nousevia rajoja. Näiden pohjalta olemme myös laatineet kysymyksiä kartoitus kyselyymme.

### 6.3 Nukkumaanmenoajat

Suomalaisten, sekä aikuisten että nuorten, keskimääräinen yöuni on lyhentynyt viime vuosikymmeninä. Nukkumaanmeno aika on siirtynyt myöhemmäksi, ja elämä on kaiken kaikkiaan muuttunut ilta-aktiivisemmiksi. Nuoret sanovat usein, että televisio, tietokone, harrastukset ja muut mielenkiintoiset asiat tuntuvat nukkumista tärkeämmiltä. Tv-ohjelmien lähetysaika jatkuu arkisinkin myöhään yöhön, ja kanavatarjonta on runsas. Internet on käytettävissä mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Joskus läksyt jäävät alkuyön tunteihin. Nuorten väsymys on yleistynyt ongelma. (Lehtinen 2007, 81.)

Kahdeksaluokkalaisista tytöistä noin puolet ja pojista kolmasosa potee jatkuvaa tai toistuvaa väsymystä. Se voi johtua unen vähyydestä tai huonosta laadusta. Moni nukkuu vähemmän kuin lapsena. Aikuisetkin saattavat ajatella, että nuori saa valvoa, koska "hän ei ole enää lapsi." Yllättäen nuori saattaa tarvita enemmän unta kuin lapsi voimakkaan kasvun ja kehityksen vuoksi. Toisaalta nuoren unirytmitys muuttuu murrosiässä, koska aivojen hormonitoiminnan muutokset vaikuttavat aivojen sisäiseen kelloon. Tämän voi ottaa ko-

tona huomioon siten että alakoululaisella ja nuorella on eri nukkumaanmenoajat. Ero voi olla tunnin tai pari, mutta usein tunnin heitot aikaansaavat väsymystä ja ärtyneisyyttä. (Lehtinen 2007, 81.)

Iltapainotteinen kulttuuri ruokkii nuoren biorytmin muutosta, niinpä teinien raskaat aamut ja aamuvetkuttelu ovat huolenaihe monessa kodissa. Aamupala ei maistu tai sitä ei ehdi syödä, mikä osaltaan hankaloittaa koulussa jaksamista ja säännöllistä ruokarytmiä. Myös pukeutuminen ja meikkaaminen voivat viedä runsaasti aikaa. (Lehtinen 2007,81.)

Unen tarve on yksilöllistä. Keskimäärin nuori tarvitsee 8-10 tuntia unta yössä, jotkut jopa 12 tuntia. Univajetta ei voi korvata viikonloppuna nukkumalla pitkään, sillä unirytmime-  
nee sekaisin ja maanantaiaamut ovat taas hankalia. Univelkainen keho on jatkuvassa stressitilassa, ja väsymys vaikuttaa aivoihin alkoholin tavoin. Jo pieni jatkuva univaje heikentää älyllistä suorituskkyä ja laskee mielialaa. Univelan kertyessä motivaatio ja keskittyminen häiriintyvät. Muistin toiminnot, päättely ja ongelmanratkaisu kyky vaikeutuvat. Kun luokassa on useampi väsynyt ja ärtynyt oppilas, työrauha ja oppimisilmapiiri eivät ole parhaat mahdolliset. (Lehtinen 2007, 82.)

Unenpuute häiritsee myös elimistön muuta toimintaa. Jatkuva valvominen lihottaa aineenvaihdunnan heikentyessä, ja rasva kertyy nimenomaan vyötärölle. Tämä puolestaan altistaa metaboliselle oireyhtymälle ja aikuistyyppin diabetekselle. Väsymys nostaa veren tulehdusarvoja, ja stressihormonin erityis lisääntyy. Nuorella kasvuhormonin erityis on syvän unen aikana voimakasta. Riittävä uni on tärkeää siten myös pituuskasvun kannalta. (Lehtinen 2007, 83.)

Kouluterveyskyselyn Kymenlaakson raportin (2008) mukaan myöhään kouluiltoina valvovien osuus peruskoululaisista ja lukiolaisista kasvoi edelleen. Myös valtakunnallinen kouluterveyskysely 2009 (Pietikäinen 2009, 14) kertoo, että yläluokkalaiset valvovat arki-iltais-  
in aiempaa myöhempää. Kouluterveyskyselyssä (2008) sekä valtakunnallisesti että kymenlaaksoa koskevassa raportissa, väsymystä koki lähes päivittäin 17 prosenttia nuorista. Kouluterveyskyselyssä (2008) 28 prosenttia vastaajista kertoi menevänsä nukku-

maan myöhemmin kuin klo 23. Lukemat olivat samat niin valtakunnallisessa kuin Kymenlaakson raportissa. Kokko (2002) kirjoittaakin artikkelissaan ”riittävä yöuni on erityisen tärkeä murrosikäiselle”, että keskeinen kysymys nuorten parissa on unen arvostuksen lisääminen: miten markkinoidaan unta ja virkeää oloa? Pelkkä terveydellisiin seikkoihin vetoaminen ei riitä.

#### 6.4 Television katselu

Hyvä televisioviihde on rentouttavaa nautinnollista. Televisiosta tulee paljon hyviä asiaohjelmia - ja paljon huonoa viihdettä. Television suurkuluttajaksi määritellään henkilö, joka katsoo sitä yli neljä tuntia päivässä. Tähän joukkoon kuuluu arkipäivisin 11 -15 -vuotiaista suomalaisista joka viides ja viikonloppuisin lähes puolet. Vanhemmat arvioivat lastensa television katselun vähemmäksi, kuin mitä se todellisuudessa on. Yli puolella 13 -19 -vuotiaista televisio on omassa huoneessa. (Lehtinen 2007,99.)

Vanhemmilla on merkittävä vaikutus lastensa katselutottumuksiin. Aikuisten omat tottumukset, arvostukset ja asenteet vaikuttavat kokoperheen tapoihin. Nuoret katsovat mieluiten tv-sarjoja ja elokuvia. He voivat eläytyä tai samaistua niihin voimakkaasti ja tunnepi-toisesti. Katseluhetket voivat kuitenkin olla myös niitä tuokioita, jolloin nuoren kanssa pääsee keskustelemaan. Fiktioita kautta voi pohtia monia elämän suuria kysymyksiä.(Lehtinen 2007, 99.)

Lainsäädäntö ohjaa televisio ohjelmia. Elokuvilla ja tv-sarjoilla on ikärajasuositukset. Mitä myöhäisempi lähetysaika, sitä todennäköisempää on, että nuorten katselua pyritään rajoittamaan lailla. Mitä paremmin perheessä perustellaan ja pidetään kiinni katselurajoituksista, sitä paremmin nuoret sisäistävät ne ja noudattavat niitä myös silloin, kun aikuinen ei ole sitä kontrolloimassa.(Lehtinen 2007, 100.) Tekemässämme kartoituksessa hämmäntävää oli, kuinka vähän ikärajoituksia lopulta perheissä noudatettiin.



## 6.5 Tietokone

Nykyisin monet nuoret viettävät aikaansa, tutustuvat ja kohtaavat toisiaan muun muassa internetin välityksellä. Tietokoneen suurkuluttajaksi on määritelty henkilö, joka viettää sen parissa yli kolme tuntia päivässä. Suomessa, kuten monessa muussakin maassa, pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt. Arkisin noin viidesosa ja viikonloppuisin kolmannes pojista ylittää tämän rajan, tyttöjen osuus liikkuu muutamassa prosentissa. (Lehtinen 2007, 100.) Frilander-Paavilaisen (2009, 36 -47) tekemässä tutkimuksessa kartoitettiin 4.-6.luokkalaisten kymenlaaksolaisten oppilaiden terveys- ja tapakäyttäytymistä. Tutkimuksen mukaan 2-4 tuntia päivässä tietokonetta käyttäviä oli 17 % vastanneista ja 4-6 tuntia 4 % vastanneista.

Yksi syy nuorten lisääntyneisiin niska- ja hartiaseudun kipuihin on tietokoneen käyttö tai muiden pelilaitteiden äärellä istuminen. Asennot eivät ole omiaan parantamaan lihasten hyvinvointia. (Lehtinen 2007, 100.) Kouluterveyskyselyssä (2008) niska - ja hartiakipuja koki 8.-9.-luokkalaisista viikoittain 32 prosenttia vastaajista, päänsärkyä viikoittain koki 32 prosenttia vastaajista. Myös Frilander-Paavilaisen (2009, 47) tutkimukseen osallistuneista osa koki omasta mielestään internetin käytöstä johtuvaa päänsärkyä. Suurta osaa vanhemmista ei kiinnosta pelata digitaalisia pelejä tietokoneella, Play stationilla tai muulla laitteella, vaikka lapsista se on mukavaa. Siitä seuraa helposti se, että aikuiset eivät tiedä, mistä peleissä on kysymys, vaikka he rahoittavat ne. Pelien ikäsuositukset onkin tarkoitettu noudatettaviksi (Lehtinen 2007, 100.)

Ermi & Heliö & Mäyrän tutkimuksessa (2004) todettiin, että jo 10–12-vuotiaat lapset ovat todella aktiivisia pelikulttuurien toimijoita. Tämä tarkoittaa paitsi mittavaa pelihistoriaa ja viikoittaista pelien pelaamista, myös monipuolista harrastuneisuutta aihepiirin parissa, kykyä pohtia pelien merkityksiä ja käyttöä, sekä kykyä jo melko itsenäisesti hallita omaa pelaamistaan. Tutkimukseen osallistuneista 284 lapsesta 98 % pelasi digitaalisia pelejä ainakin joskus ja peräti 75 % ainakin kerran viikossa. Tietokone tai pelikonsoli ja televisio oli omassa huoneessa lähes joka toisella lapsella. Tämänkaltaiset määrälliset tutkimustulokset vahvistavat kuvaa varhaismurrosikäisistä pelien suurkuluttajina. Pelit ovat tulleet erottamattomaksi osaksi lasten kasvuympäristöä ja lapsuuden kokemusmaailmaa.

Joten vaikka huoli pelien mahdollisista haitallisista vaikutuksista korostui vanhempien puheessa, heidän omat arkiset kokemuksensa olivat pääosin hyvinkin myönteisiä. Vanhemmat toivat esiin muun muassa sosiaalisten taitojen kehittymisen esimerkiksi pelilaitteiden, -ajan ja -tilan jakamisen sekä yhteisten pelitilanteiden kautta.

Internet on luonnollinen osa nuorten arkea. Se tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia: tietoa, viihdettä, pelejä, ajankulua, yhteydenpitoa tuttuihin ja tuntemattomiin, monenlaista kehittävää ja hauskaa. Riskinä on myös kohdata kasvulle ja kehitykselle haitallista aineistoa ja vääränlaisia ihmisiä. Siksi aikuisen läsnäolo ja lapsen kasvattaminen oman harkinnan käyttöön on ensiarvoisen tärkeää. Nuoren täytyy myös voida luottaa siihen, että jos hän kertoo vanhemmalle internetissä näkemästään pelottavista tai epämiellyttävästä asiasta, häneltä ei kielletä sen käyttöä kokonaan. Liiallinen rajoittaminen ja ylireagointi ei tuota nuoren kannalta parasta tulosta. (Lehtinen 2007,101.)

Internet tarjoaa mahdollisuuden nuorten keskinäiseen kanssakäymiseen aikuisten silmiltä piilossa. Vertaistuen mahdollisuus piilee siinä, että nuori voi verkossa anonyymisti peilata omia tuntejaan ja ajatuksiaan muiden samanikäisten kokemuksiin. Netistä voi käydä hakemassa tietoa, jota ei kehtaa edes kavereilta kysyä, ja sieltä löytää arvokasta tukea nuorilta, jotka painivat samojen ongelmien kanssa. Vertaistuki verkossa on avuksi esimerkiksi sellaisille nuorille, joiden on vaikea keskustella asioista kasvokkain tai joiden sosiaalinen elämä on reaali maailmassa kapeaa. Parhaimmassa tapauksessa nuoret auttavat ja kannustavat toinen toisiaan. Vaikeuksia syntyy silloin, jos vertaistuki ylläpitää ongelmakäyttäytymistä, joka kannustaa stereotyyppiseen tai sairaalloiseen ajatteluun. (Kouluterveyspäivät 2009,58.)

Microsoftin järjestämän kyselyn mukaan vain vajaa kolmannes (31 %) suomalaisnuorista kääntyisi vanhempiensa puoleen kohdattuun uhkaan internetissä. Luku on alhaisin Microsoftin European online Safety Survey -kyselyssä, johon osallistui kymmenen Euroopan maata. Tietoturvapäivään liittyvällä kyselyllä kartoitettiin 14 -18-vuotiaiden suhtautumista nettikiusaamiseen ja tietoturvaan. Tutkimuksen mukaan joka neljäs suomalaisnuori on kohdannut nettikiusaamista ja noin joka viides (21 %) kertoi tullessa nettikiusatuksi yk-

sittäisesti tai satunnaisesti. Internet tarjoaa kiusaamiselle ikäviä mahdollisuuksia joihin liittyy julkisuus ja viestien hallitsemattomuus.

Kun vanhemmat huomaavat nuorensa viipyvän tuntikausia koneensa äärellä, heidän on syytä asettaa selkeämmät rajat. He voivat laittaa esimerkiksi herätyskellon soimaan, kun sovittu aika koneen äärellä päättyy. Jos sovituista säännöistä ei pidetä kiinni, vanhemmat voivat vaikka kantaa tietokoneen nuoren huoneesta olohuoneen nurkkaan, jossa käyttöä voidaan valvoa paremmin. Tietokoneeseensa kiintyneelle nuorelle on painotettava sitä, ettei kone saa syrjäyttää todellisia ihmissuhteita eikä haitata koulunkäyntiä. Nuoren kanssa on syytä keskustella niistä syistä, miksi hän viihtyy niin hyvin koneen äärellä. ( Airola & Tarsalainen 2005,113.)

Kouluterveyskyselyn (2008) mukaan noin joka viides tyttö ja noin joka kymmenes poika koki yläluokilla, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa päivittäin väsymystä tai heikotusta. Niska- tai hartiakipuja päivittäin koki yläluokkien ja lukion tytöistä 19–21 prosenttia ja ammattiin opiskelevista tytöistä 27 prosenttia ja pojista 8–10 prosenttia oppilaitostyyppistä riippumatta. Päänsärkyä lähes päivittäin koki yläluokissa 13 prosenttia tytöistä ja 6 prosenttia pojista sekä lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa 7–8 prosenttia tytöistä ja 4 prosenttia pojista.

Oksasen (2008) väitöstutkimuksesta käy ilmi, että liikunnan harrastamisen intensiivisyys ja tietokoneen runsas käyttö ovat yhteydessä nuorten päänsärkyyn. Niska- ja hartialihasten toiminnan poikkeavuudet ovat yhteydessä päänsärkyyn erityisesti tytöillä. Toispuoliset poikkeavuudet niskalihasten poikkipinta-aloissa ovat puolestaan yhteydessä päänsärkyyn erityisesti pojilla. Niskalihasten toiminnassa ja koossa esiintyy myös eroja päänsärkyryhmien välillä. selvitti, miten primaariset päänsärkytyypit (tensiotyyppinen eli jännityspäänsärky ja migreeni) liittyvät nuorilla niskahartialihasten toimintaan ja poikkipintaalaan. Yksikin viikonpäivä koneen äärellä lisää päänsärlyn todennäköisyyttä nuorilla 13-vuotiailla nuorilla liikunnan harrastamisen intensiivisyys oli yhteydessä migreeniin, tietokoneen runsas käyttömäärä sekä migreeniin että jännityspäänsärkyyn. Yksikin lisäpäivä viikossa tietokoneenkäyttöä kasvatti todennäköisyyttä kuulua sekä migreeni- että ten-

siotyypiseen päänsärkyryhmään.

Hyviä oireilun ehkäisykeinoja kouluissa ovat esimerkiksi koulupäivän aikana säännöllisesti tehdyt niska-hartiajummat sekä riittävän vedenjuonnin ja raittiin ilmansaannin mahdollistaminen. Myös mm. välituntien liikkumismahdollisuuksien parantamisella sekä säädettyjen pulpettien ja istuimien hankkimisella on todettu olevan merkitystä oireilun kannalta. Kouluterveyskyselyn aikaisempien tulosten mukaan peruskoulun yläluokkaisten kokemat puutteet koulun psyykkisissä ja sosiaalisissa työoloissa lisäävät päivittäisen väsymyksen viisinkertaiseksi. Huonoimmassa asemassa ovat oppilaat, joilla on sekä puutteelliset terveystottumukset että paljon kokemuksia koulun psyykkisten ja sosiaalisten työolojen puutteista. Heistä kaksi kolmasosaa kokee päivittäin väsymystä. Osuus on 16 kertaa suurempi kuin hyvät terveystottumukset ja hyvät psyykkiset ja sosiaaliset työolot omaavilla nuorilla (4 %). Terveystottumuksista kaikkein vahvimmin päivittäiseen väsymykseen vaikutti arki-iltaisin myöhään valvominen ja koulun psyykkisistä ja sosiaalisista työoloista koulun työilmapiiriongelmat. (Luopa, P & Harju, H. ym. Kouluterveyskysely 2008:Kymenlaakson raportti.)

## 6.6 Ruokailu

Kodin hyvät ruokailutottumukset on helppo toteuttaa. Hyvä ravitseminen toteutuu yksinkertaisilla ja hyväksi havaituilla keinoilla. Jo vakiintunut lautasmalli on erinomainen terveellisen syömisen kartta. Malli toimii varmasti ja takaa hyvän tuloksen. Vanhemmat voivat vaalia yhdessä aterioinnin merkitystä. Sen merkitys myös sosiaalisten taitojen oppimisen välineenä on huomattava. Parhaimmillaan ateriointi ei ole vain perheenjäsenten kesken tapahtuvaa yhdessä syömistä, vaan siihen voi kuulua myös sukulaisia, naapureita tai ystäviä. Ateriointi on aina arvokysymys: jos yhteinen ateriointi on aikuiselle riittävän tärkeää, sille löytyy myös aikaa. (Sihvola 2006, 112.)

Hoppu & Kujala & Lehtisalo & Tapanainen & Pietinen (2008) tutkivat yläkoululaisten kouluruokailua tottumuksia. Koululounasta söi päivittäin 71 % oppilaista. Tytöistä noin neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä koululounaan kaikki osat eli pääruoan lisäksi salaatin, leivän ja maidon. Koululounaasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energias-

ta, kun suositus on kolmannes. Koululounas oli kuitenkin ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista. Nuoret saivat noin 40 % päivän energiasta välipaloista. Yleisimmät kouluaikana nautitut välipalat olivat makeiset tai suklaa, leipä välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut virvoitusjuomat.

Hoppu ym. (2008) tutkimuksessa nousi esille, että nuorten ravitsemukseen voidaan parhaiten vaikuttaa muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja suosivaksi. Koulun säännöillä ja toimintatavoilla, esimerkiksi poistumiskiellolla koulun alueelta ja opettajien osallistumisella ruokailuun, voidaan vaikuttaa nuoriin. Epäterveellisten välipalojen myynti kouluissa tulee lopettaa ja terveellisten välipalojen tarjontaa lisätä ja monipuolistaa. Kouluai-  
kaisessa ruokailussa pehmeän leivän, kasvien ja hedelmien tarjontaa tulee lisätä ja nuoria pitää kannustaa syömään koululounaan kaikki osat. Koulun aikuisten ja vanhempien vastuulla on terveellisten valintojen tekeminen helpoksi koulussa ja kotona.

Halmesmäki & Hjelt (2003) tutkivat nuorten terveystottumuksia kotona. Tutkimuksessa tuli esille, että vanhemmat ovat huolissaan nuoren syömisestä päivän aikana. Nuoret eivät välttämättä syöneet aamupalaa kotona, eivätkä vanhemmat voineet olla varmoja söikö nuori myöskään koulussa. Kotiin pyritään tutkimuksen mukaan varaamaan ruokaa, jotta nuori voisi syödä välipalaa koulusta tullessaan. Jotkut vanhemmat toivat kuitenkin esille myös sen, että välipaloja syötiin runsaasti koulun jälkeen ja päivällisen aikaan ei enää ollut nälkä. Päivällisen jälkeen oltiin kuitenkin taas hakemassa välipalaa.

Nuoren terveystietoisuutta ilmentävillä ruokavalinnoilla on yhteyttä perheen sosioekonomisiin tekijöihin. Vanhempien hyvä koulutus ja perheen hyvä taloudellinen tilanne mahdollistavat sen, että vanhemmat osaavat ja voivat valita perheelle terveellistä ravintoa ja mahdollisesti myös kertoa nuorelle siitä. (Hirvonen, Lahti-Koski, Roos, Pietinen & Rimpelä 1999, Lahelma 2000). Stakesin kouluterveyskyselyn (2008) Kymenlaakson raportissa kävi ilmi, että ylipainoa on 13 prosentilla peruskoulun 8.-9-luokkalaisista. Valtakunnallisesti oltiin samoissa lukemissa.

## 6.7 Kotiintuloajat

Säännöt eivät kasva nuoren mukana automaattisesti. Aikuisen on mietittävä, mikä on sääntöjen tehtävä. Kotiintuloajan muuttamisesta kannattaa keskustella silloin, kun tilanne ei ole akuutisti päällä. Yläkouluikäisellä ei kuitenkaan ole mitään syytä olla ulkona puoleenyöhön saakka, ei arkena eikä viikonloppunakaan. Vanhempien onkin hyvä käydä katsomassa kaupungin menoa ja miettiä sitten, kuinka myöhään haluaisi oman lapsensa siellä liikkuvan. (Airola & Tarsalainen 2005,18.) Stakesin kouluterveyskyselyn (2008) Kymenlaakson raportissa kävi ilmi, että 36 % vanhemmista ei tiedä aina missä heidän lapsensa viettävät viikonloppuiltoja.

Toikka (2005) selvitti tutkimuksessaan pudasjärveläisten 8.-9.luokkalaisten päihteiden käyttöä. Tutkimuksen mukaan 65 % nuorista vastasi, että vanhemmat tietävät, missä he viettävät iltoja. Iso prosentti on kuitenkin vastauksia, joissa ilmoitettiin, etteivät vanhemmat tiedä nuortensa vapaa-ajan illanviettopaikkoja. Toikan mukaan siihen on ainakin kaksi selitystä, eli nuoret joko valehtelevat vanhemmilleen tai vanhemmat eivät ole kiinnostuneet nuortensa vapaa-ajan vietosta.

Rönkä & Poikkeus (1999) tekivät kyselyn 129:lle seitsemännen luokan oppilaalle, iältään 13 -14- vuotiaille. Tutkimuksen mukaan kavereilla on keskeinen sija nuorten elämässä, ja heidän kanssaan vietetään paljon aikaa arki-iltoina. Nuorilla on tapana " hengailla ja pyöriä" 3-5 hengen ryhmissä. Suurimmalla osalla nuorista kotiintuloaika on koulupäivinä yhdeksältä tai kymmeneltä ja nukkumaan mennään tavallisesti kymmenen ja yhdentoista välillä. Sitä ennen nuoret yleensä oleskelevat omassa huoneessaan, katsovat televisiota, lukevat tai kirjoittavat, osa tekee vasta tässä vaiheessa läksyjä. Vanhempien kanssa vietävä aika keskittyy alkuillan mahdolliseen yhteiseen ruokailuhetkeen ja loppu-illan yhteiseen tv:n katseluun.

Nuoren kotiintuloajan asettajan on tavallisesti hänen vanhempansa. Tämä merkitsee sitä, että rajan valvojan tulee olla paikalla asunnossa kun lapsi tulee kotiin. Vanhemman läsnäolo luo asunnosta kotiin. Vanhemmat eivät aina halua tunnustaa rajoja, vaikka vaativat niitä lapsiltaan. Rajoja ei aina ole pyrittykään luomaan lasten kehittymistä varten, vaan

niitä luodaan vanhempien elämän ehdoilla. Tällaiset rajat ovat automaattisesti itseään kumoavia rajoja. Jos vanhempaa ei koti kiinnosta, niin miksi nuorta pitäisi kiinnostaa? Kun lapseltaan edellyttää lupauksen pitämistä, vaatii samalla itseltään ehdotonta pitäytymistä luvattuun. (Ollila 2006, 141.)

Sääntöjen seurauksien tulee olla etukäteen neuvoteltu. Jos esimerkiksi kotiintuloajasta myöhästyään, seuraavalla kerralla tullaan saman verran aikaisemmin kotiin. Jos myöhästyään paljon, seuraava ulosmeno jää väliin. Seurausten toteuttamisesta on ehdottomasti pidettävä kiinni. Jos nuori näkee, että aikuiset eivät jaksaa tai viitsi riitaantua nuoren kanssa ja toteuttaa rangaistusta, hän oppii, ettei säännöillä ole kuin ohjeellinen arvo. (Kinnunen 1999, 95.)

Harrikarin (2006) tekemä empiirinen analyysi pureutuu Etelä-Suomen läänissä esiintyviin lasten kotiintuloaikakäytäntöihin, niiden tavoitteisiin ja toteuttamisen keinoihin. Tutkimuksen perusteella kunnat olivat esittäneet kaikkiaan 111 toimenpidettä, joilla kunnat ovat pyrkineet vaikuttamaan nuorten kotiintuloaikoihin. Selvästi eniten puuttumisen toimenpiteiksi esitettiin vanhempainilloissa käytyjä keskusteluja ja nuorisotilojen aukiolo ja erityisesti sulkemisajankohdan tarkistamista. Lisäksi mainittiin katupartioinnin lisäämistä ja nuorisotyön yleistä tehostamista puuttumisen tukena. Vastauksissa peräänkuulutettiin julkisen ja poliittisen keskustelun lisäämistä, vanhemmille suunnatun tiedottamisen tehostamista, viranomaisyhteistyön tehostamista ja "yhteisten pelisääntöjen" asettamista.

Suurimassa osassa lautakuntien vastauksista oltiin sitä mieltä, että kotiintuloajat olivat vanhempien asia. Kunnan tehtäväksi katsottiin vanhempien tukeminen, rohkaiseminen, ohjaaminen ja auttaminen. Lastensuojelulain katsottiin antavan kunnille velvoitteen puuttua asiaan, mikäli vanhemmat olivat kykenemättömiä asettamaan tarkoituksenmukaisia kotiintuloaikoja ja rajoja. Joissakin vastauksissa painotettiin, että kunnan asettamien kotiintuloaikojen vaatisi valvontaa, eikä siihen uskottu riittävän henkilökuntaa. (Harrikari 2006).

## 6.8 Murrosikä ja päihteet

Viime vuosikymmeninä päihteidenkäytön aloitusikä Suomessa on nuorentunut ja tyttöjen päihteiden käyttö lisääntynyt. Sen sijaan säännöllisen humalahakuisen juomisen määrä on 2000-luvulla vähentynyt, eikä huumeekokeilujen määrä ole lisääntynyt. Suomalaisnuoret juovat humalahakuisemmin kuin eurooppalaisnuoret keskimäärin, mutta käyttävät huumeita vähemmän. (Kouluterveyspäivät 2009, Lepistö, 38.) Kouluterveyskyselyn 2008 raportissa 17 prosenttia nuorista kertoi olevansa tosi humalassa kerran kuukaudessa. Laittomia huumeita oli kokeillut ainakin kerran 8 prosenttia vastaajista. Hämmäntävää tutkimustulos on, että peruskoululaiset pojat hyväksyvät marihuanan polttamisen silloin tällöin ja säännöllisesti aiempaa yleisemmin (Kouluterveyspäivät 2009, Pietikäinen, 15).

Aikuisten alkeellisin vastuu lasten tupakoinnista ja alkoholin käytöstä on siinä, että hän kieltäytyy ehdottomasti ostamasta alaikäiselle tupakkaa tai alkoholia. Tällä kieltäytymisellä hän ilmaisee kunnioittavansa lain asettamaa rajaa eikä hyväksy alaikäisen tupakointia tai alkoholin käyttöä. Jos aikuinen ostaa lapselle alkoholia, vastuu on aikuisella. Monesti ajatellaan, että jos lapsi saa kotona maistaa alkoholia ensimmäistä kertaa, hän oppii käyttämään sitä hallitusti. Tutkimukset ovat kuitenkin todistaneet, että tällaisissa tapauksissa lapsi ei oppinut käyttämään alkoholia järkevällä tavalla, vaan ainoastaan oppi sen, että vanhemmat olivat antaneet luvan juoda. (Kinnunen 1999, 114.) Vanhempien kasvatustyyliä on tutkittu myös olevan vaikutusta nuorten alkoholinkäyttöön. Shucksmith, Glendinning & Hendry (1997) toteavatkin, että perheissä, jossa kasvatustyyli oli joko aikuiskeskeinen tai vapaa, nuoret käyttivät alkoholia useammin säännöllisesti kuin sellaisten perheiden nuoret, joissa kasvatustyyli oli ohjaava.

Jotkut vanhemmat välittävät lapsilleen alkoholijuomia, koska luulevat, että lapsi siten juo vain sen, minkä vanhemmat ovat ostaneet. Todellisuus on toisenlainen. Vanhemmat sisarukset tai ystävät välittävät myös nuorille juotavaa, lisäksi kaverit tarjoavat. Eli juotumäärä koostuu hyvin monesta eri ”lähteestä” saadusta alkoholista, ja vain äärimmäisen harvoin jää siihen pariin kolmeen siideriin tai olueen, jotka isä tai äiti on ostanut. (Ahl-



ström 2006, 84.) Toikan (2005) tutkimuksen mukaan 6 % vastaajista kertoi vanhempien ostavan heille alkoholijuomia ja 8 % ilmoitti ottavansa kotoa alkoholijuomia. Tekemäsämme kartoituksessa 9 % vastanneista nuorista kertoi vanhempien ostaneen heille alkoholia.

Aalto-Setälän & Marttusen & Pelkosen (2003) mukaan päihteitä käyttävien nuorten tilanteet ovat erilaisia. Päihteiden käyttö voi ilmentää psyykkisesti terveen nuoren seikkailunhalua ja rajojen kokeilua, mutta jollain toisella nuorella käyttö voi olla itsetuhoon päätyvän huumekierteen alku. Erilaiset siirtymävaiheet, jolloin nuori siirtyy yhdestä kehitysvaiheesta toiseen, ovat nuoren kehityksessä yleensä merkittäviä riskiajankohtia kehityksellisille vaikeuksille, ja päihteidenkäytön kannalta yksi tällainen vaihe on nuoren siirtyminen alakoulusta yläkouluun.

Toikan (2005) mukaan nuoret juovat alkoholia suurimmaksi osaksi jonkun toisen kotona. Alkoholia juodaan myös kotona, kadulla, puistossa ja diskossa. Tutkimuksen mukaan 8-luokkalaisista pojista 4 % ja tytöistä 2 % juo alkoholia kerran viikossa tai useammin. Humalaan asti joi itsensä pojista 3 % ja tytöistä 2 % kerran viikossa tai useammin. 8-luokkalaisista jopa 17 % vastasi juovansa itsensä humalaan n. 1-2 kertaa kuussa. Luvut nousevat 9-luokalle mennessä.

Kouluterveyskyselyn 2009 mukaan kuukausittainen humalajuominen on vähentynyt yläluokkalaisten keskuudessa. Päivittäin tupakoitsijoiden osuus pysyy kuitenkin ennallaan, sillä tyttöjen tupakointi vähentyi hieman ja poikien tupakointi lisääntyi. Laittomien huumeiden kokeilut ovat vähentyneet 8 vuoden aikana, mutta ei enää viimeisen kahden vuoden aikana. (Kouluterveyspäivät 2009, Pietikäinen, 14.)

## 7 KOULUN JA KODIN YHTEISTYÖ

Opettajalle ei ole perinteisesti kuulunut se, mitä kotona tapahtuu. Lapsen kotitilanne heijastuu kuitenkin väistämättä koulutyöhön. Opettajan täytyy kunnioittaa vanhempien kasvatuseriaa, mutta toisaalta hänellä on velvollisuus puuttua kotikasvatuksessa mahdollisesti ilmeneviin laiminlyönteihin. Kasvatuksen työnjako- ja valtasuhteet kodin ja koulun välillä eivät ole yksiselitteisiä. Kehityssuuntauksena näyttäisi olevan, että kodin kasvatusvastuuta on siirretty viime aikoina entistä enemmän yhteiskunnallisille kasvatustutustuotteille. Osaltaan tämä johtunee siitä, että opetustehtävän ohella koululaitos on ottanut hoitaakseen kasvavassa määrin lasten fyysiseen ja psykososiaaliseen huoltoon liittyviä tehtäviä. Kouluyhteisössä terveydenhoitajat, koulupsykologit ja –kuraattorit ovat keskeisessä asemassa. Perimmäinen vastuu kasvatuksesta kuuluu aina kodeille. (Mäkelä - Rönholm 2006, 49 -51.)

Yhteistyöstä on hyötyä niin kodin kuin koulunkin kannalta. Sillä on todettu olevan myönteinen vaikutus mm. lapsen sosiaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin ja käyttäytymiseen. Opettaja voi tukea myönteistä kasvattamista kotona. Ristiriitatilanteita syntyy, kun kotikasvatus poikkeaa huomattavasti koulun käytännöistä. Jos kotona vesitetään koulun säännöt moittimalla opettajaa lapsen kuullen, on selvää, että opettajan on vaikea perustella koulun sääntöjä lapselle. Kodin ja koulun vuorovaikutusta selvittäneen Tuija Metson tutkimuksessa vanhemmat nostivat esille koulua koskevia seikkoja. Keskeisinä huomioina mainittiin ensinnäkin auktoriteetin katoaminen ja toiseksi oppilaan ja opettajan välisen suhteen tasavertaistuminen. (Mäkelä - Rönholm 2006, 52 -55.)

Kouluterveyskyselyn (2008) mukaan kouluilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten terveyden edistämässä, sillä lapset ja nuoret ovat suuren osan ajastaan niiden vaikutuspiirissä elämänvaiheessa, jolloin kehitys ja kasvu on voimakasta. Näinä vuosina lapset ja nuoret omaksuvat uusia elämäntapoja ja asenteita, jotka voivat edistää terveyttä ja toimintakykyä aikuisena. Koulut tavoittavat koko ikäluokan, joten koulujen terveydenedistämistyö on lähtökohtaisesti tasa-arvoista ja siten erittäin tärkeää. Lain mukaan koulujen ja oppilaitosten tehtävänä on oppimisen ja opiskelutaitojen lisäksi lasten ja nuorten hyvinvoinnista huolehtiminen ja heidän ohjaamisensa omaa elämää koskevissa asioissa. Koulujen on

huolehdittava turvallisen ja terveellisen opiskeluympäristön luomisesta ja laadittava tähän liittyen muun muassa suunnitelmat oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Oppilas- ja opiskelijahuollosta vastaavat kaikki kouluyhteisössä työskentelevät oppilas- ja opiskelijahuoltopalveluista vastaavien viranomaisten ohella. Palvelut tulisi toteuttaa hyvässä yhteistyössä kotien kanssa.

## 8 TOIMINTATUTKIMUSPROSESSIN KOKONAISKUVAUS

### 8.1 Tutkimuksen suunnittelu ja kumppanuuden luominen

Toimintatutkimuksen ideointiin ja suunnittelu vaiheeseen kannattaa käyttää paljon aikaa ja resursseja. Käytännössä tämä tarkoittaa, että tutkiva ote ja laaja paneutuminen muihin vastaaviin tutkimuksiin kuuluvat jo tutkimuksen ideointi ja suunnitteluvaiheeseen. Aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustumisella vältetään myös se, että hukataan tarpeettomasti resursseja tekemällä sellaisia ratkaisuja, jotka joku muu on jo todennut toimimattomiksi. Onnistunut ideointi tuottaa aina suuren joukon hankeideoita. Toimiva idea erotetaan muiden ideoiden joukosta käyttämällä systemaattisia työtapoja esimerkiksi kysymysten tekeminen. (Heikkilä ym. 2008, 60–61.)

Meille oli alusta asti tärkeää, että opinnäytetyömme liittyisi jotenkin nuoriin ja perheisiin ja heidän tukemiseensa. Tutustuimme aluksi tarkemmin lasten ja nuorten hyvinvointipoliittiseen ohjelmaan ja Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toteuttamaan Terveys- ja tapakasvatushankkeeseen, jonka loppuraportti valmistui 2009. Löysimme näiden avulla kasvatukselliset rajat näkökulmaksi, jota halusimme lähteä tutkimaan tarkemmin. Opinnäytetyömme ohjaajamme kehotuksesta päädyimme ensin pohtimaan vanhemmuutta ja siinä tällä hetkellä pinnalla olevia asioita. Mietimme ensimmäisessä ohjauskeskustelussa työelämäkontaktin luomista ja sitä, miten olisi mahdollista tavoittaa mahdollisimman suuri joukko nuoria ja vanhempia. Tulimme siihen tulokseen, että jokin yläkoulu muodostaisi kumppanuuden tässä toimintatutkimuksessa yhdessä meidän kanssamme. Sovimme, että otamme yhteyttä opetuspäällikkö Eija Vulktoon ja kysymme häneltä, mikä koulu hänen mielestään voisi olla kumppanimme. Esittelimme ohjaajallemme ajatuksemme siitä että vanhemmuuden roolikartan avulla lähtisimme lähestymään aihetta, ja roolikartasta erityisesti murrosikäisen kohdalla tärkeiden rajojen asettamisen ja ihmissuhdeosajaan roolien kautta. Paneuduimme tarkemmin Vanhemmuuden roolikarttaan ja sen käsitykseen vanhemmista rajojen asettajana.

Ideaseminaariin mennessä työmme oli jo rajautunut niin, että vanhempi rajojen asettajana muotoutui opinnäytetyömme työnimeksi. Olimme toukokuun 2009 alussa yhteydessä Eija Vulktoon, mutta hän ohjeisti meitä olemaan suoraan yhteydessä Keskuskoulun ja Lan-

ginkosken yläkoulun rehtoreihin. Keskuskoululta emme rehtoria tavoittaneet, mutta Langinkosken yläkoulun rehtori Heidi Honkanen otti ajatuksen vastaan myönteisesti, ja sovimme että palaamme asiaan ideaseminaariemme jälkeen.

Ideaseminaareissa toukokuussa 2009 esittelimme opinnäytteemme ajatusta muille ryhmäläisille. Aihe koettiin mielenkiintoiseksi, mutta meiltä toivottiin selkeämpää rajausta ja perusteluja sille, miksi valitsimme juuri roolikartan ja nämä painopisteet siitä. Kerroimme, että koemme murrosikäiset nuoret itsellemme kaikkein läheisimmiksi jo työmmeikin kautta, ja heidän kohdallaan painottuu juuri rajat ja ihmissuhdeosaaminen kasvatuksessa, muita osa-alueita väheksymättä. Meiltä kaivattiin nuoren kehitysvaiheen eli murrosiän avaamista. Saimme palautetta, että jo rajojen asettaminen sinällään ja siihen syvemmin paneutuminen rajaisi työtämme hyvin eteenpäin. Asiasanoiksi ehdotettiin murrosikä, vanhemman rooli rajojen asettajana, turvallisuus/nuoren turvallisuuden tunne. Kumppanuus-asiaa mietittiin, ja seminaarin jälkeen sovimme ohjaajan kanssa, että olemme Langinkosken yläkoulun rehtori Heidi Honkaseen uudelleen yhteydessä ja sovimme yhteisen tapaamisajankohdan kesäkuulle. Kirjoitimme auki käsitteitä ja teimme hakuja sekä etsimme aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Meille nousi ajatus siitä, että tekisimme vanhemmille kyselyn, joka käsittelee rajojen asettamista perheissä. Mietimme siis kvantitatiivisen tutkimuksen tekemistä, niin että esittelisimme tutkimuksen tulokset koululla esimerkiksi vanhempainillassa.

Reflektoidessaan ihminen tarkastelee omaa subjektiviteettiaan, omia ajatussisältöjään, kokemuksiaan ja itseään tajuavana ja kokevana olentona. Ihminen ikään kuin etääntyy itsestään ja näkee oman toimintansa ja ajattelunsa uudesta näkökulmasta. Hän pyrkii ymmärtämään, miksi ajattelee niin kuin ajattelee, miksi toimii kuten toimii. (Heikkinen & Huttunen & Moilanen, 1999,36.) Toimintatutkimusta hahmotellaan usein itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointia uudelleen suunnittelu seuraavat toisiaan. (Heikkinen & Huttunen & Moilanen, 1999, 36.)

Kesäkuussa 2009 tapasimme ohjaavan opettajamme ja tulevan kumppanimme edustajan Langinkosken yläkoulun rehtori Heidi Honkasen kanssa. Kerroimme tutkimusajatuksellemme, mutta päädyimme siihen, että pelkkä kyselytutkimus ei sinällään toisi tarpeeksi vaikuttavuutta tai uutta tietoa, jotta koulu voisi sitä myös jatkossa hyödyntää. Sovimme, että tekisimme kuitenkin kyselyn avulla nykytilanteen kartoitusta, jotta saisimme näyttöön perustuvaa tietoa rajojen asettamisen ja rajat – käsitteen teemoilta. Sovimme että kumppanimme olisi 8. luokan oppilaat ja erityisesti heidän vanhempansa. Oppilaita on Langinkosken 8. luokilla yhteensä 125. Rehtori kertoi koulun oppilaiden vanhempien olevan hyvin aktiivisia ja osallistuvia, mikä helpottaisi myös meidän työmmme tekemistä. Koulun vanhempainyhdistys toimii hänen mukaansa myös hyvin, ja siltä saisimme mahdollisesti myös apua kartoituksen laatimiseen. Sovimme alustavasti, että rehtori ehdottaisi 8. luokkalaisten vanhempainiltaa pidettäväksi 3.9.2009 ja tuolloin menisimme lyhyesti esittäytymään ja kertomaan, että olemme tulossa heille tällaista kartoitusta tekemään syksyn aikana. Rehtori Heidi Honkanen lupasi, että kartoitukset voisivat mennä koteihin luokanvalvojien kautta jaettuina ja palautua myös heille.

## 8.2 Kumppanille esittäytyminen

Ensimmäinen tapaaminen tai yhteydenotto osallistujiin vaatii huolellista valmistautumista, vaikuttaahan se yleensä ratkaisevasti osallistujien asenteisiin. Kentälle pääsyä helpottaa tutustuminen tutkimuskohteeseen. Ennen aineiston keruuta tutkijan kannattaa järjestää keskustelutilaisuus osallistujille, kouluyhteisössä myös oppilaiden vanhemmille. Sovitut asiat on syytä kirjata muistiin ja jakaa tiedotteena jokaiselle osallistujalle. (Heikkinen, Rovio, Kiilakoski 2006, 99 -100)

Vanhempain-ilta pidettiin lopulta 8.9.2009 ja paikalla oli meidän lisäksi opinnäytetyömme ohjaaja, rehtori, koulun henkilökuntaa ja kiitettävä määrä 8. luokkalaisten vanhempia. Opinto-ohjaaja piti oman puheenvuoronsa ennen meitä, ja oli mukava huomata, että olimme samoilla linjoilla hänen kanssaan, sillä hän puhui myös ruokailun, levon ja arjen rytmituksen merkityksestä, joka sivuaa myös meidän opinnäytetyömme perusajatus- ta. Kerroimme vanhempainillassa vanhemmille itsestämme ja omista taustoistamme ja miksi olemme kiinnostuneet tekemään toimintatutkimusta rajojen asettamisesta perhees-

sä. Kerroimme, että opinnäytetyömme on luonteeltaan toimintatutkimuksellinen ja että teemme syksyn aikana vanhemmille kartoituksen, jonka tarkoituksena on saada näyttöön perustuvaa tietoa siitä, millaisia rajoja heidän lapsillaan tällä hetkellä on. Toimme esiin, että teemme kahdeksaluokkalaisille itselleen saman kartoituksen ja vertailemme sitten vastauksia. Selitimme, että katsomme yhdessä koulun kanssa, mitä asioita kartoituksesta nousee esille, ja yhdessä mietimme sen perusteella, millaisen rajoihin liittyvän intervention voisimme koululla toteuttaa. Kerroimme aikataulutuksesta sen verran, että syksyn aikana kokoamme teoriaosuutta ja kartoitus tehdään kyselylomakkeella 15.10.2009 olevan suunnitteluseminaarimme jälkeen. Kevään 2010 aikana toteutamme intervention. Vanhemmat olivat kiinnostuneita kuulemaan kartoituksen tuloksista. Esiin nousi kysymyksiä lomakkeen palauttamismuodosta, ja toivottiin suljettavia kuoria, jotta nuoret eivät näe, mitä heidän vanhempansa ovat vastanneet.

### 8.3 Kartoituslomakkeen suunnittelua

Toimintatutkimuksessa voidaan hyödyntää erilaista määrällistä aineistoa, kuten kyselylomakkeella kerättyä aineistoa. Menetelmä triangulaatiossa yhdistetään erilaisia tutkimusmenetelmiä, kuten haastattelu ja havainnointi, tiedon keräämiseen (Huovinen, Rovio 2006, 104). Päädyimme tässä tutkimuksessa laatimaan oppilaille ja vanhemmille kartoituslomakkeen, jonka avulla saisimme näyttöön perustuvaa tietoa nykytilanteesta eli millaisia kotisääntöjä ja rajoja Langinkosken 8. luokan oppilailla on kotona.

Eräs toimintatutkimuksen keskeinen piirre on pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun ja sen avulla toiminnan parantamiseen. (Heikkinen & Huttunen & Moilanen, 1999, 36.) Reflektion tavoitteena on tulla tietoiseksi toiminnan itsestään selvistä päämääristä ja niistä tulkin- ja toimintaskaemoista, joiden avulla toimintaa ohjataan. Reflektiossa on kumppanin apu tarpeen, koska jo omien toimintatapojen tiedostaminen voi olla vaikeaa. (Heikkinen & Huttunen & Moilanen, 1999, 101 -103.)

Vanhempainillan jälkeen olimme yhteydessä rehtori Heidi Honkaseen ja sovimme tapaamisen lokakuun alkuun, jotta voisimme yhdessä miettiä kartoituslomakkeen sisältöä tarkemmin. Rehtori kertoi tapaamisessa vanhempainillan alustuksemme herättäneen keskus-

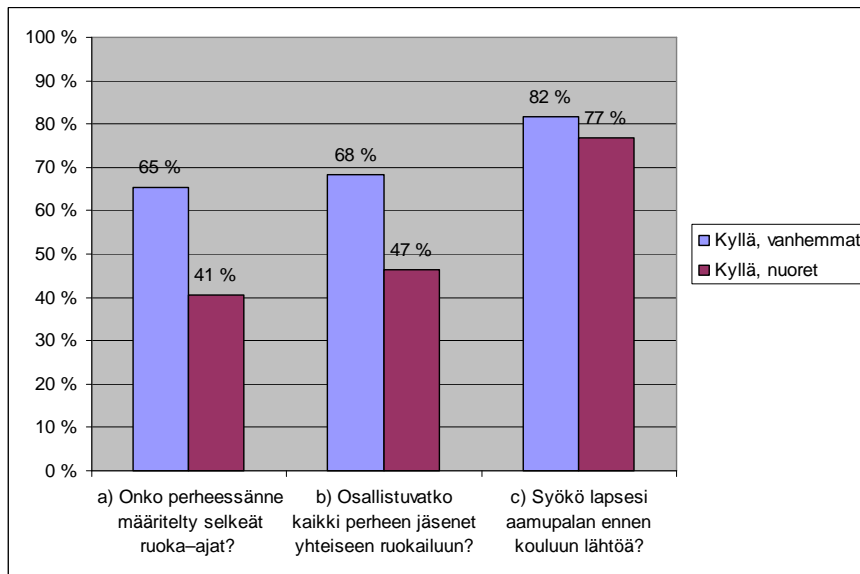
telua luokissa esityksemme jälkeen. Osa vanhemmista oli ollut ihmeissään siitä, miksi tällainen kartoitus tehdään, mutta toisaalta olivat kokeneet sen hyvänä vaikkapa yhteisten pelisääntöjen luomisessa muiden vanhempien kanssa. Keskustelimme yleisesti rajoista ja siitä, miten ongelmat niissä näyttäytyvät koulumaailmassa. Kävimme yhdessä läpi kartoituslomakkeen alustavan version ja kyselimme hänen kommenttejaan siitä. Heidi toivoi, että lisäämme siihen läksyjen tekoa koskevan osuuden. Sovimme, että kartoitukset jaetaan luokittain ja sovimme alustavista aikatauluista: Kartoituslomakkeet vietäisiin koululle viikolla 44 ja viikolla 45 ne noudettaisiin takaisin. Sovimme että kartoituksen tulokset kerromme vanhemmille 27.1.2010 vanhempainillassa. Tätä ennen pyrimme tapaamaan opinnäytetyönohjaajamme Eeva-Liisa Frilander-Paavilaisen ja rehtori Heidi Honkasen kanssa, jotta voisimme suunnitella, millä tavalla kartoitustulokset esitetään ja mitä niistä on mahdollisesti noussut esiin.

Tapasimme myös opinnäytetyönohjaajamme samana päivänä. Keskustelimme kartoituksen kysymyksistä ja niiden asettelusta lomakkeeseen. Hän ohjasi avaamaan teoriaosuudessa tarkemmin toimintatutkimuksessa keskeisiä käsitteitä, kuten reflektointi ja havainnointi.



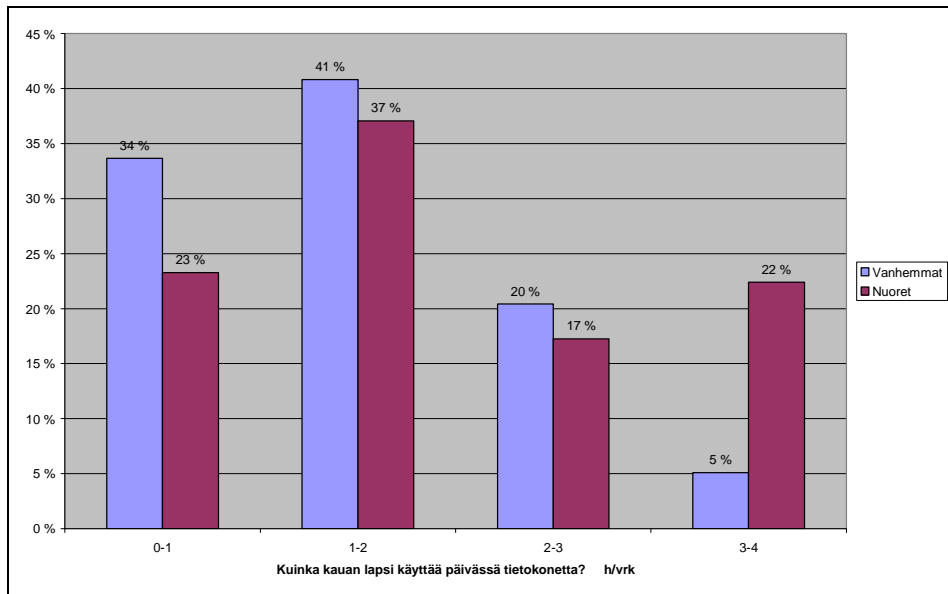
## 9 VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA -KARTOITUKSIEN TULOKSET

Alkutilanteen selvittämistä varten vanhemmille ja oppilaille jaettiin kyselylomakkeet. Kartoituksen avulla pyrimme saamaan tietoa siitä, millaisena nykytilanne rajojen asettamisen suhteen nähdään. Vanhempien kyselylomakkeita lähetettiin 125 kpl, ja näistä palautui 98 kpl. Oppilaiden lomakkeita jaettiin 125 kpl, ja kyselylomakkeita palautui 119. Oppilaiden lomakkeista kolme palautettiin tyhjänä.



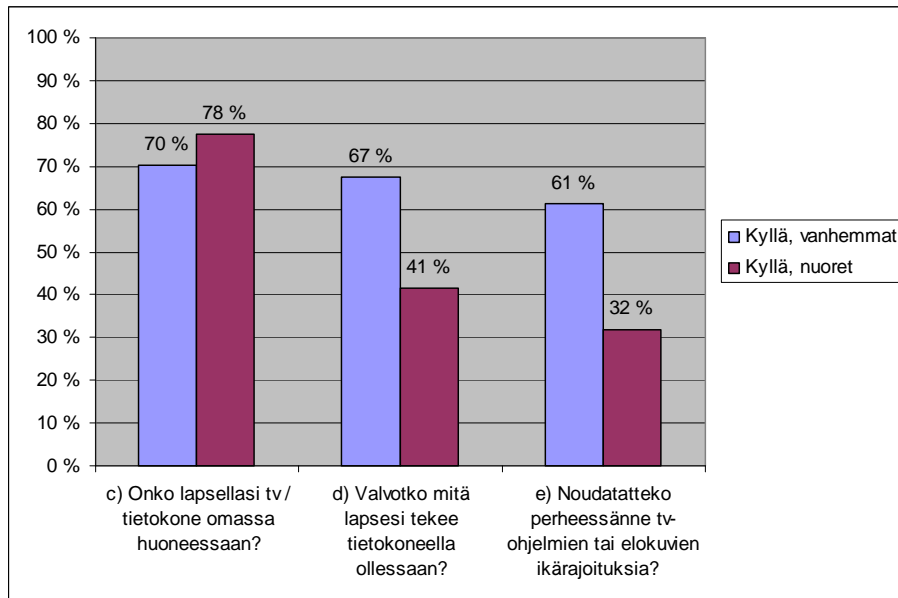
Kuva 3. Ruokailuun liittyvät kysymykset

Ruokailua koskevissa kysymyksissä 77 % nuorista ja 82 % vanhemmista kertoi, että nuori syö aamupalan ennen kouluun lähtöä. Kodin ruoka-aikojen ja perheen yhteisen ruokailun kohdalla vastauksissa oli selviä eroja: nuorista 41 % kertoi perheessä olevan selkeät ruoka-ajat, vanhemmista kertoi niin olevan 65 %. Kaikkien perheenjäsenten kertoi yhteiseen ruokailuun osallistuvan 68 % vanhemmista ja 47 % nuorista.



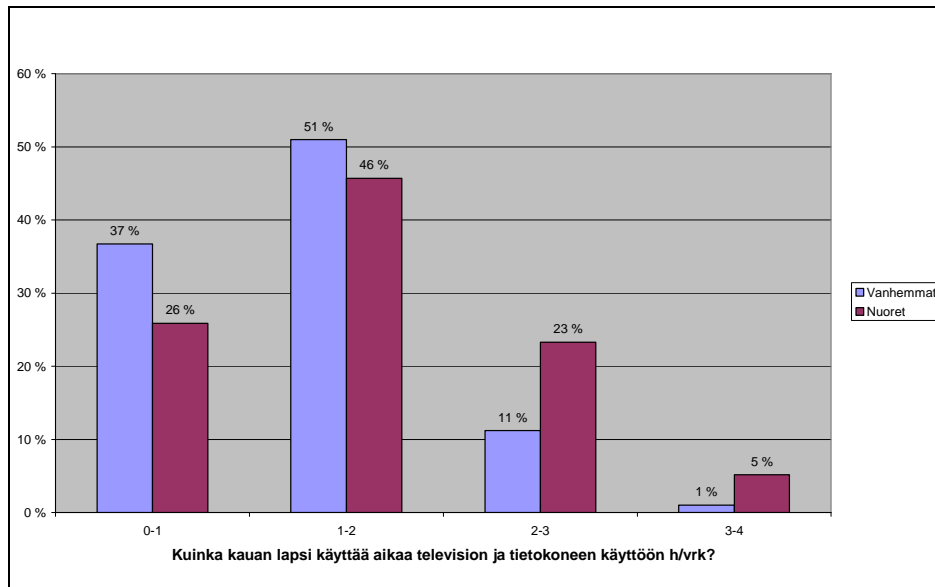
Kuva 4. Tietokoneen päivittäinen käyttö

Päivittäin tietokoneella 0-1 tuntia kertoi viettävänsä 23 % nuorista, vanhemmista niin arveli olevan 34 %. Tietokoneella 1-2 tuntia päivässä vastasi olevansa 37 % nuorista, vanhemmista nuoren arveli tämän verran viettävän koneella 41 % vastaajista. Päivittäin 2-3 tuntia vastasi nuorista 17 %, vanhemmat olivat melko samoissa lukemissa, 20 %. Suurin ero oli nuorten ja vanhempien vastauksissa 3-4 tuntia koneella viettämisestä, vanhemmista vain 5 % arveli nuorella menevän näin paljon aikaa koneella, kun nuorista 22 % kertoi tämän olevan oikea lukema.



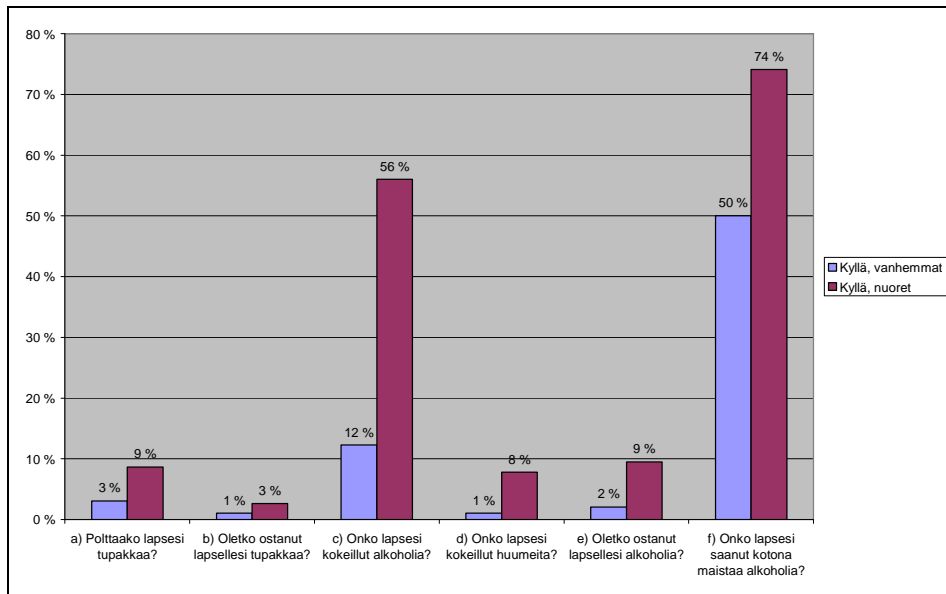
Kuva 5 Television ja tietokoneen käytön valvonnasta

Vanhemmista 70 % ja nuorista 78 % kertoi tv:n tai tietokoneen sijaitsevan nuoren omassa huoneessa. Tietokoneen käyttöä valvoi omasta mielestään 67 % vanhemmista mutta nuorista vain 41 % katsoi vanhemman valvovan, mitä hän teki koneella. Tv-ohjelmien ja elokuvien ikärajoituksia noudatettiin huonosti. Vanhemmista 61 % ilmoitti noudattavansa ikärajoituksia, kun nuorista vain 32 % kertoi kotona niin tehtävän.



Kuva 6. Lapsen päivittäin käyttämä aika television ja elokuvien katseluun

Television ja elokuvien katseluun meni nuorista 26 %:lla 0-1 tuntia päivittäin, 46 % vastasi menevän 1-2 tuntia ja 23 % 2-3 tuntia päivässä. 3-4 tuntia nuorista arveli 5 % käyttävänsä television tai elokuvien katseluun päivittäin. Suuria eroja ei nuorten ja vanhempien vastauksissa ollut, vanhemmista 37 % arveli nuoren kuluttavan 0-1 tuntia päivittäin tähän, enemmistö eli 51 % katsoi siihen menevän 1-2 tuntia päivittäin ja 2-3 tuntia nuoren päivittäin käyttämään television ja elokuvien katselu aikaan uskoi 11 % vastanneista vanhemmista. Vain 1 % vanhemmista arveli siihen menevän päivässä 3-4 tuntia.

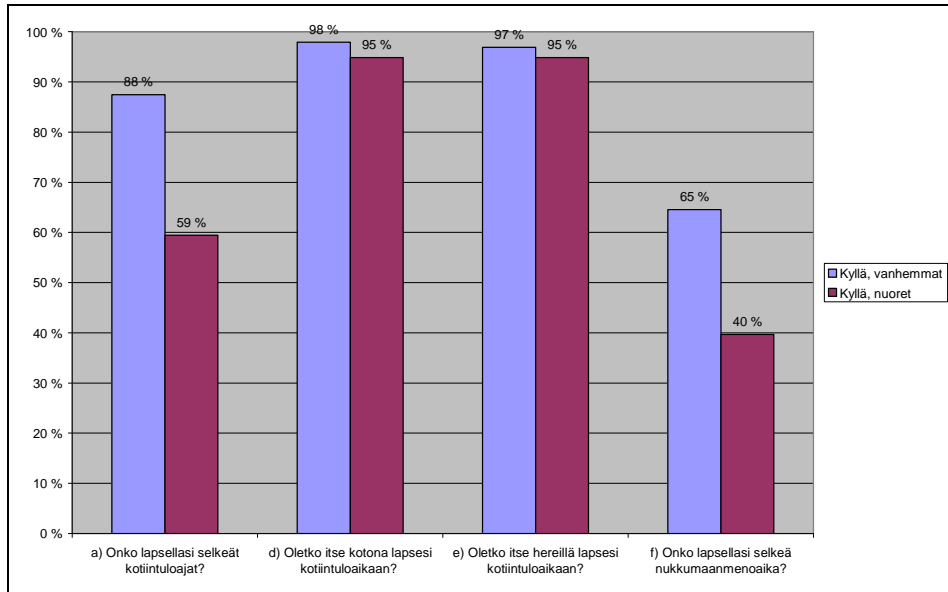


Kuva 7 Päihteisiin liittyvien asioiden selvittelyä

Päihteitä koskevassa osiossa oli suurimmat erot nuorten ja vanhempien vastauksissa.

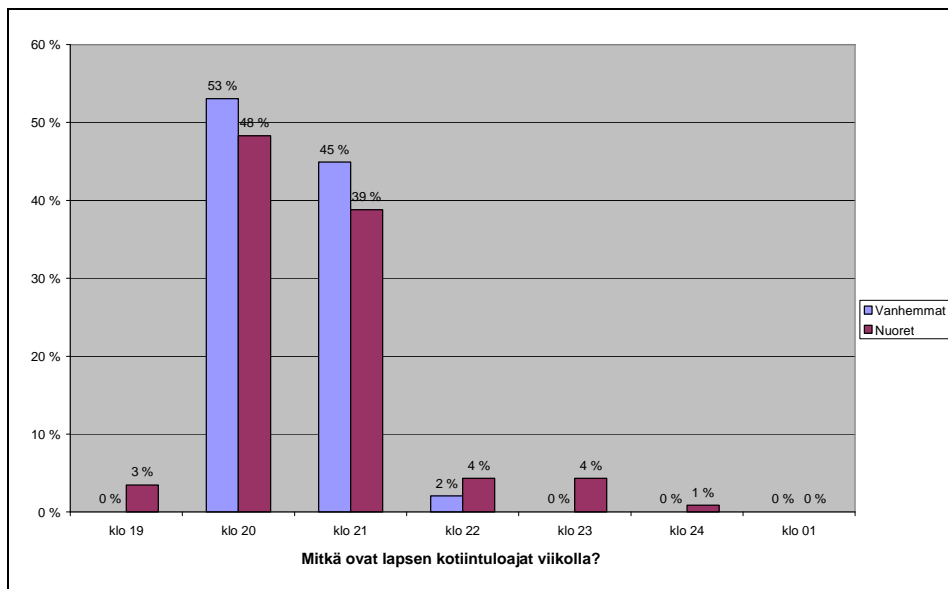
Nuorista 9 % kertoi polttavansa tupakkaa, vanhemmista 3 % oli tästä tietoisia.

Nuorista 3 % kertoi vanhemman hakeneen hänelle tupakkaa, vanhemmista 1 % myönsi tehneensä näin. Jopa 56 % nuorista kertoi kokeilleensa alkoholia, ja vain 12 % vanhemmista tiesi lapsensa kokeilusta. Huumeita oli nuorista kokeillut vastausten mukaan 8 % ja vanhemmista vain 1 % tiesi nuoren kokeilleen huumeita. Nuorista 9 % vastasi vanhemman hakeneen hänelle alkoholia, vanhemmista 2 % myönsi tehneensä näin. Kotona oli vastuksien mukaan saanut alkoholia maistaa 74 % vastanneista nuorista, 50 % vanhemmista vastasi näin olevan.



Kuva 8. Kotiintuloaikojen noudattaminen

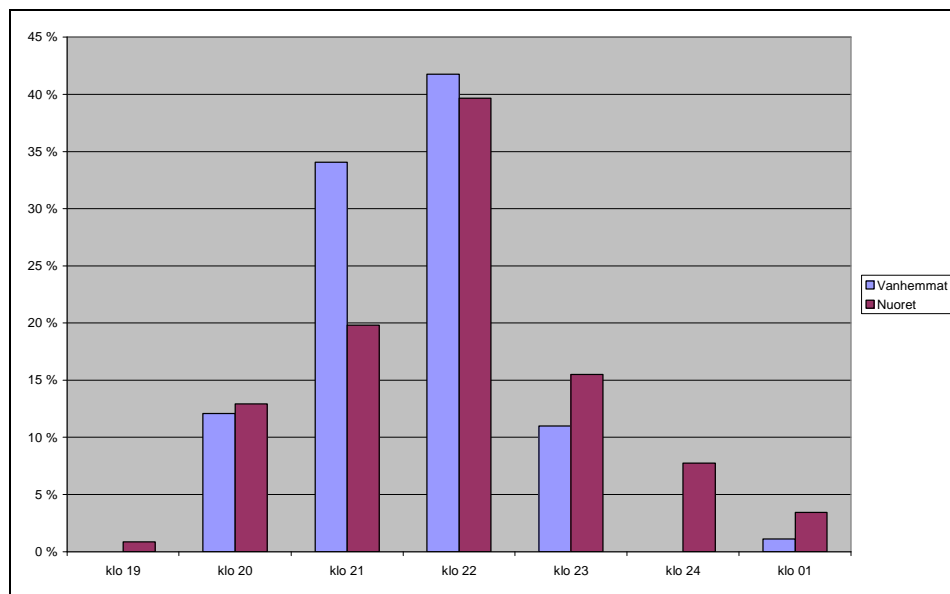
Kyselimme myös nuorten kotiintuloajoista. 59 % nuorista koki että heillä on selkeät kotiintuloajat, vanhemmista 88 % koki asettaneensa selkeän kotiintuloajan. Positiivista oli, että vanhemmista 97 % ja nuorista 95 % kertoivat olevansa kotona ja hereillä nuoren kotiintuloaikaan. Selkeän nukkumaanmenoajan nuorista kertoi omaavansa 40 %, vanhemmista 65 % koki asettaneensa selkeän nukkumaanmenoajan.



Kuva 9. Kotiintuloajat viikolla

Nuorista 3 % oli ilmoittanut kotiintuloajan viikolla olevan klo 19. Suurin osa nuorista ja

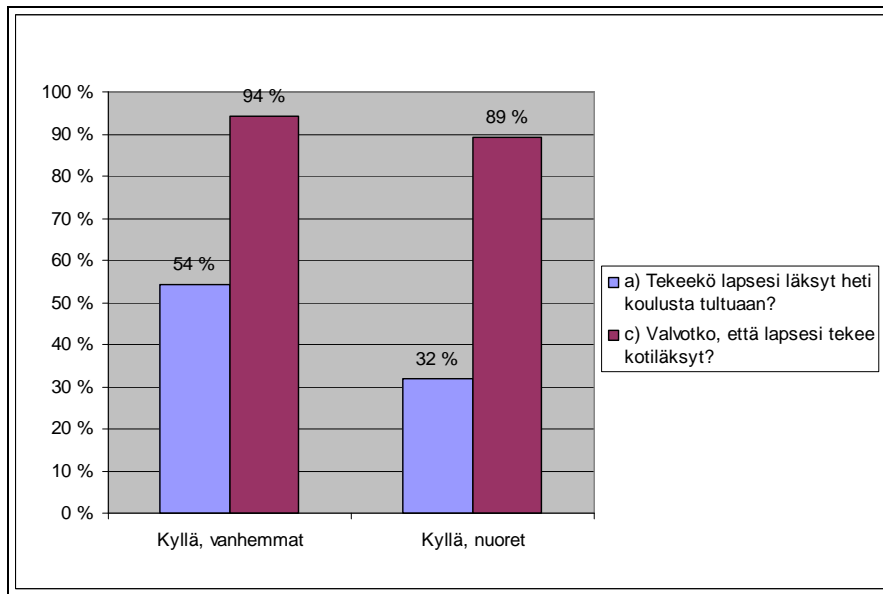
vanhemmista, 48 % ja 53 % kertoi kotiintuloajan olevan viikolla klo 20. Kello 21 viikolla oli kotiintuloaika vanhempien 45 % :lla ja nuorista 39 % oli samaa mieltä. Vanhemmista 2 % myönsi kotiintuloajan oleva nuorellaan viikolla klo 22, nuorista 4 % kertoi sen olevan klo 22 tai kello 23. Vastanneista nuorista 1 % kertoi kotiintuloajan viikolla olevan kello 24.



Kuva 10. Kotiintuloajat viikonloppuisin

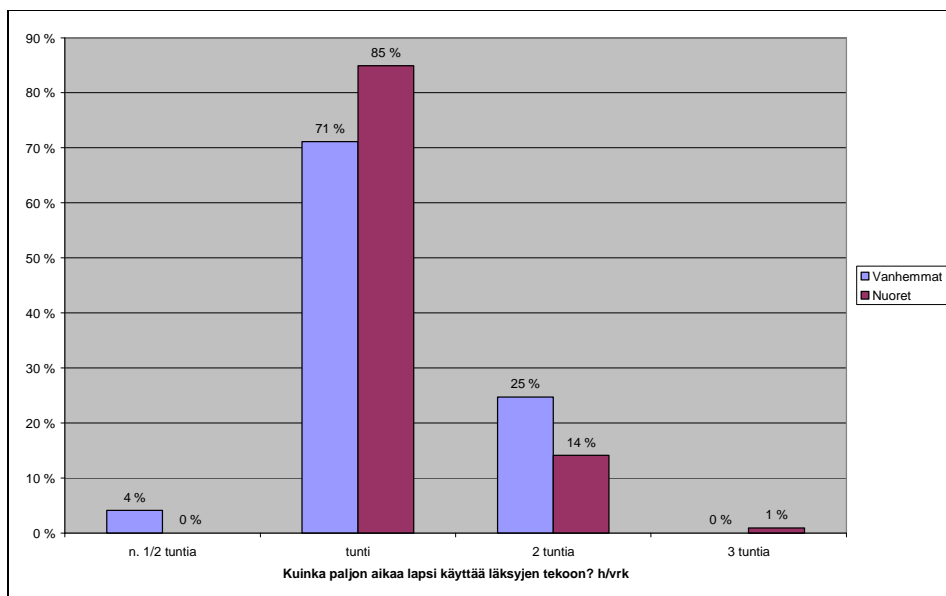
Suurin osa nuorista (40 %) vastasi kotiintuloaikansa olevan viikonloppuisin klo 22.00, vanhemmista vastaava osuus oli 42 %. Nuorista 8 % vastasi kotiintuloaikansa olevan viikonloppuisin klo 24.00, Vanhemmista vastaava tulos oli 0 %. Pieni joukko nuorista (3 %) vastasi kotiintuloajan olevan klo 1.00, vanhemmista ainoastaan 1 % vastasi samoin.

Nuorista 40 % ilmoitti kotiintuloajan olevan viikonloppuisin klo 22.00, vanhemmista 42 % oli samaa mieltä. Nuorista 8 % ilmoitti kotiintuloajan olevan klo 24.00 ja 3 % klo 01.00, kun taas vanhemmista ainoastaan 1 % ilmoitti kotiintuloajan olevan klo 01.00.



Kuva 11. Läksyjen teko

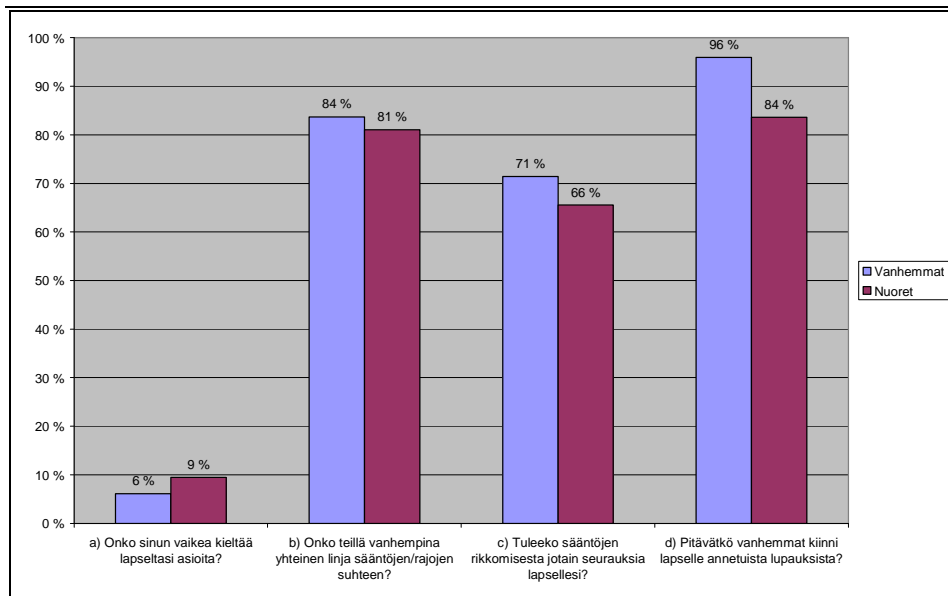
Vanhemmista 54 % vastasi lapsensa tekevän läksyt heti koulusta tultuaan, nuorista ainoastaan 32 % vastasi samoin. Suurin osa vanhemmista (94 %) kertoi valvovansa, että lapsi tekee läksynsä, nuorista samoin vastasi 89 %.



Kuva 12. Läksyjen tekoon käytetty aika

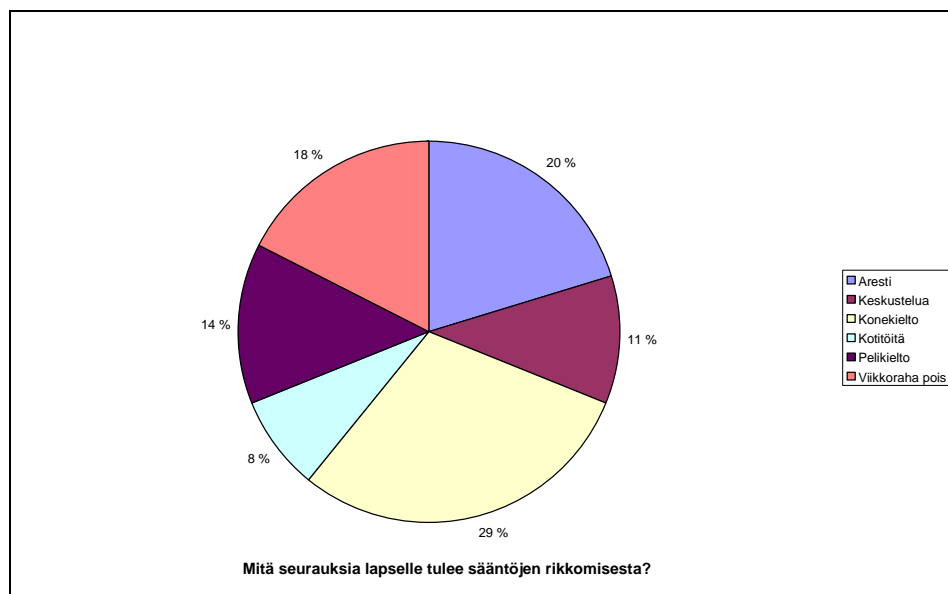
Nuorista 85 % vastasi käyttävänsä läksyjen tekoon yhden (1) tunnin, vanhemmista 71 % samaa mieltä. Pieni osa nuorista 14 % vastasi tekevänsä läksyjä kaksi tuntia, vanhemmista 25 % kertoi vastauksissaan samaa.





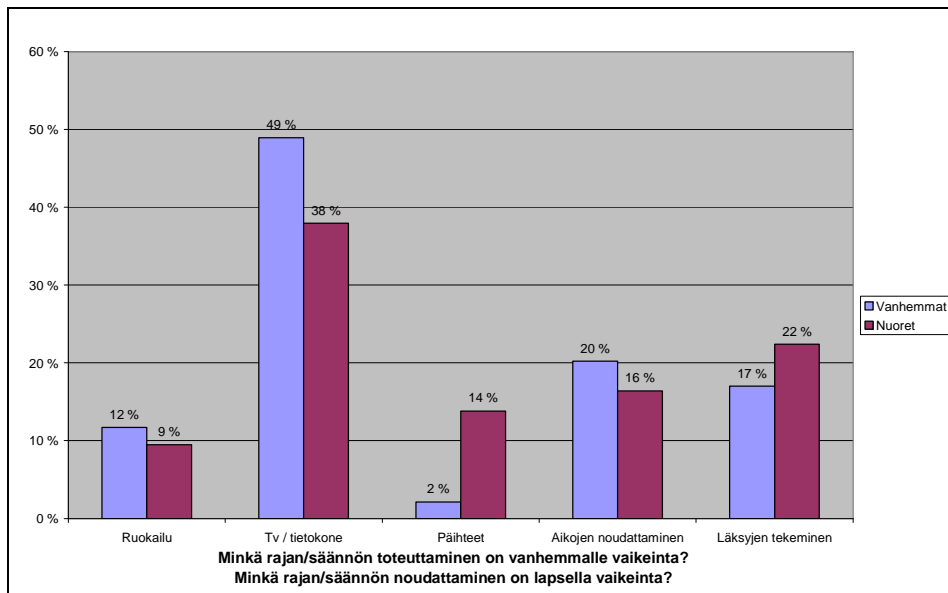
Kuva 13. Rajat

Vanhemmista ainoastaan 6 % tunsii asioiden kieltämisen lapseltaan olevan vaikeaa, nuorista tätä mieltä oli 9 %. Yhteistä linjaa sääntöjen suhteen veti vanhemmista 84 % ja nuorista 81 % koki asian olevan myös näin. Vanhemmista 71 % oli sitä mieltä, että sääntöjen rikkomisesta tulee seuraamuksia, nuorista 66 % oli tätä mieltä. Vanhemmista 96 % kertoi pitävänsä kiinni lapselle annetuista lupauksista kiinni, samaa mieltä asiasta oli 84 % nuorista.



Kuva 14. Sääntöjen rikkomisesta tulevia seurauksia

Vanhemmista 29 % kertoi antavansa lapsilleen sääntöjen rikkomisesta seurauksena konekieltoa. Vanhemmista 20 % ilmoitti seurauksen olevan aresti, 18 % viikkorahan epääminen, 14 % pelikielto, 11 % keskustelua ja 8 % kotitöitä.



Kuva 15. Rajojen/sääntöjen noudattamisen vaikeuksia

Vanhemmista 12 % koki ruokailuun liittyvien sääntöjen noudattamisen vaikeana ja nuorista samaa mieltä oli 9 %. Television ja tietokoneen käyttöön liittyvät sääntöjen noudattamisen koki vanhemmista hankalimmaksi 49 % ja nuorista 38 %. Nuorten vastauksista kävi ilmi että 14 % koki ongelmia päihteiden käyttöön liittyvissä rajoissa (vanhemmat 2 %). Aikojen noudattamiseen liittyvät säännöt oli vaikea noudattaa nuorista 16 % ja vanhemmista 20 %. Läksyjen tekemiseen liittyvät rajat koki vaikeina noudattaa 22 % nuorista ja vanhemmista 17 %.

Olimme sopineet tapaamisen Langinkosken koululle tammikuussa 2010. Olimme tehneet siihen asti läpikäydyistä kartoituksista yhteenvetoa ja vertailleet vanhempien ja lasten vastauksia toisiinsa. Pohdimme yhdessä, millä tavalla kartoituksen tulokset olisi hyvä esittää vanhempainillassa 27.1.2010. Kartoitusten pohjalta nousi esiin selkeimmin tietokoneen käyttöön liittyvien rajojen asettamisen hankaluus. Rehtori ehdotti, että keskityisimme intervention toteuttamisessa tähän aiheeseen. Sovimme, että toteuttaisimme yh-

dessä atk-opettajan ja koulupoliisin kanssa tietoturvailtapäivän nuorille helmikuussa 2010 sekä maaliskuussa tietoturvaillan heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyömme ohjaaja ehdotti, että hankkisimme näyttöön perustuvaa tietoa ja tutkimuksia nuorten tietokoneen käytön eduista ja haitoista ja vertaisimme niitä omaan tutkimukseemme. Hän ehdotti myös, että kysyisimme nuorilta ja vanhemmilta, mitä etuja ja haittoja tietokoneen käytöstä on ja olisiko heillä mahdollisia jatkoehdotuksia, miten saada tietokoneenkäyttöä kuriin. Tavatessamme tuolloin tammikuussa ohjaavaa opettajaa ja rehtoria meillä oli vielä osa kartoituksien nuorten vastauksista läpikäymättä. Yllätykseksemme lopuista vastauksista nousi esille uusi haasteellinen asia: 56 % nuorista kertoi kokeilleensa alkoholia ja 8 % huumeita. Luvut olivat sen verran huolestuttavia, erityisesti kun niitä vertasimme vanhempien vastauksiin, että päätimme ottaa asian esille rehtorin kanssa seuraavassa tapaamisessamme. Vanhempien vastauksista nimittäin kävi ilmi, että he olivat varsin tietämättömiä nuortensa päihdekokeiluista.

Olimme tapaamisen jälkeen yhteydessä Langinkosken yläkoulun atk-opettaja Anna Kallioon ja sovimme, että tapaamme tietoturvapäivän suunnittelun puitteissa tammikuun lopulla. Hankimme teemapäivän suunnittelua ja ideointia varten tietokoneen sekä internetin käyttöön liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita. Teimme niistä yhteenvetoa itsellemme. Otimme myös tässä vaiheessa yhteyttä ylikonstaapeli, koulupoliisi Jouko Suomeen, joka iloksemme oli valmis tulemaan mukaan interventiopäivän toteuttamiseen.

27.1.2010 esitimme kartoituksien tuloksen vanhempainillassa. Olimme vertailleet esityksessämme nuorten ja vanhempien vastauksia toisiinsa, ja ne toivat esille jonkin verran eroja vastauksissa. Erityisesti päihdeosion vastaukset olivat toisistaan poikkeavia, kuten edellä jo mainittiin. Vanhemmat olivat hyvin vaitonaisia tulokset kuullessaan, eivätkä he esittäneet juurikaan täydentäviä kysymyksiä. Vanhempia kuitenkin kiinnosti tietää olemmeko aikeissa käsitellä vastauksia nuorten kanssa. Kerroimme toetuttavamme kevään aikana tietoturvapäivän nuorille ja tietoturvanvanhempainillan. Tietoturvapäivän yhteydessä nuorille esitellään kartoituksien tulokset. Esityksen jälkeen muutama vanhempi tuli kerromaan, että kokee aiheemme tärkeäksi ja toive oli, että käsittelisimme myös päihdeasiaa tietoturvaillan ohessa.

## 10 VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA TEEMAPÄIVÄ INTERVENTIONA

Toimintatutkija osallistuu tutkimaansa toimintaa tehden tutkimuskohteessa tarkoituksellisen muutokseen tähtäävän väliintulon eli intervention. Toimintatutkijalle oma välitön kokemus on osa aineistoa. Hän käyttää tutkimusmateriaalina muun tutkimusaineiston sijasta tai sen lisäksi omia havaintojaan. Vähittäistä ymmärtämisen ja tulkinnan prosessia nimitetään hermeneuttiseksi kehäksi. ( Heikkinen 2006, 19- 21)

Toimintatutkimuksessa ajatellaan, että jos sosiaalista todellisuutta yrittää muuttaa, siitä alkaa näkyä jotain uutta. Tutkimus perustuu interventioon, ja sillä tavoitellaan käytännön hyötyä muillekin kuin tutkijalle itselleen. Interventio saattaa paljastaa esimerkiksi tiedostamattomia toimintatapoja tai sosiaalisia rakenteita, perinteitä ja vallankäyttöä. Muutos ja tutkimus ovat saman kolikon kaksi puolta; kehittäminen ja tutkimus ruokkivat toisiaan. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 28.)

### 10.2 Aktivoiva osallistava havainnointi

Aktivoiva osallistuva havainnointi tutkimusaineistoin keräämistapana on tilannekeskeistä, aktiiviseen vaikuttamiseen ja muutokseen pyrkivää. Siksi aktivoiva osallistava havainnointi rajoittuu usein sellaisiin kohteisiin, jotka ovat hallittavan suuruisia ja kiinteinä toimintaansa jatkavia, kuten kyläyhteisöt, koulut, organisaatiot ja sairaalat. (Vilka 2006, 46.) Toimintatutkimuksemme alusta asti oli selvää, että pyrimme keräämämme nykytilanteen kartoituksen jälkeen jonkinlaisen intervention kautta saamaan aikaan muutosta tutkimuskohteessamme. Valitsimme Vanhempi rajojen asettajana - teemapäivän omaksi interventiooksemme, ja sen avulla pyrimme aikaansaamaan liikettä tutkimuskohteessamme eli Langinkosken yläkoulun 8.luokan oppilaissa ja heidän vanhemmissaan.

Kuten Grönfors (1985) & Laitinen (1998) ovat todenneet, aktivoiva osallistava havainnointi toteutetaan ja tutkimusasetelma muodostetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tutkijan ja tutkittavan pitää yhdessä hyväksyä ja sitoutua tutkimuksen ideologiseen, teoreettiseen ja käsitteelliseen perustaan, jotta tutkimus voi ylipäättään onnistua. Siksi tutkija pyrkii toimintatutkimuksessa aktiivisesti yhdessä kohdeyhteisön jäsenten kanssa

kehitystarpeiden tiedostamiseen, kehittämisen suunnittelemiseen ja kehittämiseen sekä ydinongelmien tunnistamiseen. Tutkija pyrkii saavuttamaan yhdessä kohdeyhteisön kanssa asetetut tavoitteet ja päämäärät. Myös saavutettujen tavoitteiden ja päämäärien arvioiti tapahtuu vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Aktivoivan osallistamisen avulla kohdeyhteisön jäsenet yritetään vetää mukaan aktiiviseen rooliin omassa toiminnassaan. (Vilka, 2006, 47.) Tätä pyrimme toteuttamaan koko toimintatutkimusprosessimme ajan, ensin herättelemällä oppilaita ja vanhempia pohtimaan kotien kasvatuksellisia rajoja kartoituksen avulla ja sen jälkeen paneutumalla niiden ongelmakohtiin teemapäivämme aikana. Vuorovaikutuksen aikaansaaminen vanhempien ja oppilaiden kanssa oli edellytys teemapäivän onnistumiselle.

### 10.3 Vanhempi rajojen asettaja -teemapäivän toteutus ja kuvaus

Toteutimme 11.3.2010 aamupäivällä kello kymmenen - kolmetoista Langinkosken yläkoulun 8. luokan oppilaille vanhempi rajojen asettajana –teemapäivän (liite 6). Saavuimme itse koululle hyvissä ajoin ja yhdessä atk-opettajan kanssa valmistelimme tilaisuutta varten varatun luokan valmiiksi, haimme sinne tarvittavan määrän tuoleja ja kyniä sekä paperia ryhmätöiden toteutusta varten. Oppilaat oli jaettu niin, että kaksi luokkaa kerrallaan tuli kuuntelemaan meidän osuuttamme, ja samaan aikaan ylikonstaapeli ja koulupooli Jouko Suomi piti oman osuutensa auditoriossa. Kolmas tunti sisälsi atk- luokassa tietoturvaan liittyvän yksilötehtävän. (liite 6)

Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, jota käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa. Uusitalo (1995,89) toteaa, että havainnointi on tietoista tarkkailua eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. Havainnoinnilla saadaan tietoa mm. siitä, toimivatko ihmiset siten kuten he sanovat toimivansa. (Vilka 2006,37.)

Vapaa havainnointi vaatii paljon ennakkovalmisteluja ja syventymistä tutkittavan kohteen sisältöön. Myös ennakkovalmisteluja tehdään usein niin, että tutkija jo osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan. Havainnointitilanteet ovat ainutkertaisia ja joskus ilmiön tai asian esiintyminen on harvinaista. Koska havainnoin tulee yleensä olla kattavaa, havainnointijaksot ovat usein pitkiä. Tutkija on koko ajan vuorovaikutuksessa tutkittavan koh-

teen kanssa ja siksi myös koko ajan luomassa tutkittavaa kohdetta. Tutkimusaineisto on siten tutkijan ja tutkittavan yhteistyön tulosta. (Vilkkä 2006, 40-41.)

Olimme sopineet etukäteen että kirjoitamme jokaisen tunnin jälkeen muistiin ylös havain-  
toja ja koostamme ne päivän päätyttyä. Tarkoitus oli havainnoida mm. oppilaiden osallis-  
tumisaktiivisuutta, oppilaiden käyttäytymistä ja äänenkäyttöä sekä ryhätöihin osallistu-  
mista. Ryhmä 1 koostui luokista 8 A ja 8 B. Ryhmä oli varsin keskustelevalle ja aktiivinen.  
Nuoret olivat kiinnostuneita kartoituksen tuloksista ja he esittivät kysymyksiä liittyen tu-  
loksiin. Erityisesti yksi poika ja yksi tyttö olivat aktiivisia osallistujia ja kyselivät rohke-  
asti, tuoden esille omia mielipiteitään. Tyttö myös kommentoi muiden oppilaiden käytös-  
tä sanoen ” *olkaa nyt hiljaa, tää on oikeesti kiinnostavaa.* ” Nuoret olivat kartoitustulosten  
kertomisen jälkeen sitä mieltä, että vanhemmat eivät uskaltaneet kertoa totuutta omissa  
vastauksissaan, vaan ovat kaunistelleet ja salailleet nuorten tekemisiä ja siksi erot nuorten  
ja vanhempien vastauksissa olivat suuret.

Aika osoittautui liian lyhyeksi koko materiaalin läpikäymiseksi, koska keskustelu vei pal-  
jon aikaa. Toisaalta oli positiivista huomata, että nuoret olivat aidosti kiinnostuneita  
kuuntelemaan ja pohtivat käsiteltyjä asioita eri näkökulmista. Emme ehtineet käydä kuin  
yhden lapselle selvä elämä –Powerpoint- sarjakuvista. Huumausaineisiin liittyvä osio jäi  
kokonaan käymättä läpi ajanpuutteen takia. Myös palautelomake jäi antamatta ensimmäi-  
selle ryhmälle. Pohdimme yhdessä opinnäytetyön ohjaajamme kanssa, miten voisimme  
parantaa esitystämme seuraavaa ryhmää varten. Totesimme, että kysymykset liittyen sar-  
jakuviin ja huumausaineisiin tuli laittaa näkyville ajan säästämiseksi, joten laadimme niis-  
tä tauon aikana omat Powerpoint -esitykset. Totesimme myös, että oli selvempää jakaa  
ryhmille valmiiksi paperit ja kynät välitunnin aikana, jotta siihen ei kuluisi turhaa aikaa  
tulevissa esityksissä.

Keskustelimme siitä, miten olisimme voineet vielä paremmin ottaa ryhmän haltuun. Mei-  
tä hämmensi se, että paikalla oli kaksi opettajaa, jotka osaltaan puuttuivat nuorten käytök-  
seen. Päätimme ohjaajan kehotuksesta puuttua seuraavien ryhmien aikana jämäkämmin  
nuorten hälinään sekä keskusteluihin esityksemme aikana. Kokemus ensimmäisestä ryh-

mästä oli kuitenkin kokonaisuudessaan positiivinen.

Ryhmä 2 koostui 8 E - ja 8F- luokkien oppilaista. Kyseessä oli selvästi levottomampi ryhmä, mutta oma otteemme oli napakampi ja puutuimme selkeämmin tilanteisiin, joissa joku häiritsi esitystä. Opettajat eivät puuttuneet nuorten käytökseen rajoittavasti kuin keran tunnin aikana. Eräs poika piti mm. jalkoja tuolilla ja kun kävimme asiasta hänelle huomauttamassa, poika kommentoi ” *ootsä joku kovis vai?* ” Toisaalta tämän jälkeen poika käyttäytyi varsin asiallisesti. Tämän ryhmän kanssa ehdimme käydä kaikki asiat läpi ja antaa myös palautelehtimäkkeet. Aikaa jäi silti hiukan yli, koska oppilaat eivät olleet yhtä aktiivisesti mukana keskustelussa kuin ensimmäisessä ryhmässä.

Kirjasimme omat havaintomme ja keskustelimme ohjaajamme kanssa tunnin jälkeen, ja hänen mielestään toisen ryhmän kanssa onnistuimme paremmin. Kartoitustulosten läpikäynti meni kuitenkin liian nopeasti emmekä jättäneet tarpeeksi aikaa nuorten kysymyksille. Tämä johtui mielestämme siitä, että edellisen ryhmän kanssa aika ei riittänyt ja nyt halusimme pysyä aikataulussa. Olimme kuitenkin samaa mieltä ohjaajamme kanssa siitä, että etenimme liian nopeasti. Hän neuvoi meitä myös liikkumaan enemmän luokassa ja välttämään puhumista opettajanpöydän takana, jotta saisimme paremmin tilan haltuun. Tämä osoittautuikin hyväksi neuvoksi.

Kolmas ryhmä koostui 8 C - ja 8 D - luokkien oppilaista. Näiden luokkien oppilaat olivat jo olleet mukana kahden edellisen tunnin ajan pidetyissä vanhempi rajojen asettajana - teemapäivän osioissa koulupoliisin luona ja atk-luokassa. Ryhmä oli rauhallinen ja oppilaat käyttäytyivät varsin asiallisesti. He kuuntelivat kiinnostuneina kartoituksen tuloksia ja esittivät kysymyksiä siihen liittyen. Nuoret osallistuivat kiitettävästi ryhmille annettuihin tehtäviin ja niiden purkuun. Ehdimme myös antaa palautelehtimäkkeen heille, ja he olivat täyttäneet ne ajatuksen kanssa. Aikataulut onnistui tällä kertaa parhaiten, ja olimme selkeästi oppineet kahden edellisen ryhmän vetämisestä. Koimme myös hallitsevamme luokkatilaa paremmin kuin edellisten ryhmien kanssa.

Nuoret vaikuttivat kuitenkin väsyneiltä ja kysyimme heiltä, oliko päivä ollut raskas. Nuoret kokivat päivän olleen tiivis ja tietoa täynnä. Luokassa alkoi jo olla huono ilmanlaatu, joten jouduimme avaamaan oven ja ikkunan saadaksemme lisää happea. Itsekin huomasimme olevamme väsyneitä ja ajatus takkusi ajoittain. Onneksi pystyimme tukemaan toistemme kerrontaa täydentämällä toisiamme tarvittaessa.

Tunnin jälkeen liikunnanopettaja ja luokan pojat auttoivat meitä viemään ylimääräiset tuolit luokasta takaisin oikeaan luokkaan ja laittamaan pulpetit paikoilleen. Tämä tuntui meistä mukavalta tavalta päättää päivä nuorten kanssa. Oppituntien jälkeen purimme yhdessä koulupoliisin kanssa päivän sujumista ja totesimme, että yläkouluikäisten kanssa työskenteleminen on varsin haasteellista. Ryhmän haltuun ottaminen ja oppilaiden rauhoittaminen yhdistettynä siihen, että nuoret pitäisi saada myös oppimaan jotain ja asioita jäädä mieleen, ei ole suinkaan yksikertainen tehtävä. Olimme yhtä mieltä siitä, että ymmärryksemme opettajakuntaa kohtaan lisääntyi todella paljon päivän aikana.

#### 10.4 Vanhempi rajojen asettaja – teemapäivän esityksemme arviointi

Keräsimme nuorilta palautetta omasta osiostamme ja kävimme ne läpi saman päivänä. Palaute oli suurimmaksi osaksi varsin positiivista. Päivän anti oli ollut nuorten mielestä informatiivinen ja tärkeä.

*”ihan siisti tunti, hyviä faktatietoja”,*

*”oli erittäin valaiseva tilaisuus”,*

*”tilastoja oli kiva katsoa”*

*”oli kivaa!”*

Toki jotkut oppilaat antoivat myös negatiivisempaa palautetta:

*"Ihan jees, mut nää samat jutut on kuultu 10 000 kertaa "*

*"Liian vähän aikaa käytettiin keskusteluun"*

Keskustelua heräsi varsinkin kartoitusten tuloksista. Niihin käytetty aika oli siis ollut



hyödyllinen. Kartoitusten tuloksista oppilaille oli jäänyt mieleen muun muassa seuraavia asioita:

*”kotiintulo- ajat on monella liian myöhäisiä”,  
 ”liikaa nuorista on kokeillut alkoholia ja huumeita”,  
 ”monella jää yöunet liian lyhyiksi”,  
 ”valitettavasti monet oppilaat eivät piittaa terveydestään ja koulumenestyksestään”*

Tunneilla oppilaat jo hämmästelivät eroja nuorten ja vanhempien vastauksissa. Nuoret olivat kommentoineet myös vanhempien kartoitusvastauksia palautteeseen:

*”jotkut vanhemmat tuntevat selvästi omat nuorensa liian huonosti”,  
 ”onneksi jotkut vanhemmat on järki päässä”*

Sarjakuvien käyttö keskustelun virittäjänä vaikutti palautteen perusteella onnistuneelta, vaikka itse mietimme, tekikö se esityksestä liian sekavan. Nuoret kuitenkin olivat kokeneet LASE-sarjakuvat kiinnostaviksi ja opettavaisiksi, tosin sarjakuvien teksti oli ollut monen mielestä liian pienellä.

*”Enemmänkin olis voinu olla sarjakuvia”,  
 ”sarjikkeet oli hyviä”,  
 ”kuvat kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”,  
 ”sarjikkien tekstit oli liian pienellä”*

Myös me vetäjät saimme positiivista ja rakentavaa palautetta. Se tuntui tietenkin mukavalta rankan aamupäivän jälkeen.

*”Just hyvä ☺”,  
 ”Hyvät esiintyjät”,  
 ”Tosi hyvä muuten, mut liian vauhdilla mentiin eteenpäin”*

Huumeista kysyttäessä lähes kaikki olivat vastanneet ryhmätehtävissä, että tiesivät jonkun, joka käyttää huumausaineita. Yleisin huume, jonka mainittiin Kotkassa liikkuvan nuorten parissa, oli ”pilvi” ja ylipäätään kannabistuotteet, erilaiset lääkkeet ja myös liuotimet ja liima mainittiin monissa vastauksissa. Amfetamiini, lsd ja sienet saivat myös mainintoja. Lähes kaikille nuorille oli tehtävien mukaan tarjottu huumausaineita. Kuitenkin nuoret vastuksien perusteella suhtautuivat melko negatiivisesti, jos saisivat tietää että kaveri käyttää. Monessa vastauksessa kerrottiin, että yritettäisiin hankkia kaverille apua, jos tämä käyttäisi huumausaineita. Erityisesti mainittiin myös alue, jossa oppilaat tiesivät että Kotkassa aineita liikkuu.

*”Hovinsaarella liikkuu kaikkea mahdollista”*

#### 10.5 Vanhempi rajojen asettajana – teemapäivän vanhempainilta

Pidimme 11.3.2010 illalla vanhemmille myös vanhempainillan samasta aiheesta. Tilaisuus alkoi kello 18 ja se pidettiin Langinkosken yläkoulun auditoriossa. Paikalla oli meidän lisäksi ylikonstaapeli ja koulupoliisi Jouko Suomi sekä rehtori Heidi Honkanen. Kouluntukioppilaat olivat järjestäneet aulaan kahvituksen vanhempainiltaan osallistuneille.

Greenwood, Whyte, ja Harkawy (1993) kertovat tutkimusprosessiin osallistumisen asteen riippuvan ongelmien luonteesta, päämääristä, tutkimusryhmän kapasiteetista ja tutkijan taidoista. Heidän mukaansa tutkija ja tutkittavat osallistuvat muutosprosessiin halujensa ja edellytystensä mukaisesti. (Kuula 2001, 123) Tämä voisi selittää osaltaan sen, että paikalle saapui valitettavan vähän 8. luokkalaisten vanhempia. Toisaalta paikalle tulleet vanhemmat olivat erittäin aktiivisia ja osallistuivat keskusteluun tiiviisti koko illan ajan. Aloitimme kertaamalla hiukan kartoituksen tuloksia niille vanhemmille, jotka eivät olleet päässeet paikalle 27.1.2010, jolloin kerroimme niistä tarkemmin vanhempainillassa. Aktivoivan osallistumisen avulla kohdeyleisön jäsenet yritetään vetää mukaan aktiiviseen rooliin omassa toiminnassaan. Ideaalitavoite on, että tutkimuskohteen jäsenet alkaisivat tutkia itse toimintaansa ja tutkija kävisi tarpeettomaksi. Näin tutkijan osallistumista ei enää tarvittaisi aktiivisesti. (Vilkkä 2007, 47) Toimintatutkimuksessa tutkija pyrkii vala-

maan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Tutkija käynnistää muutoksen ja rohkaisee ihmisiä tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää heidän omalta kannaltaan paremmiksi (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 20) Toteutimme aktiivisen osallistumisen ja valtauttamisen ajatusta vanhempainillan esityksemme aikana. Pyrimme vanhempi rajojen asettajana teemapäivän vanhempainillassamme vuoropuhelun kautta saamaan vanhemmat entistä aktiivisemmiksi toimijoiksi nuorten elämässä ja aikaansaamaan muutosta vanhempien suhtautumisessa rajojen asettamiseen. Ensimmäiseksi keskustelu syntyi huumausaineita käsitelleestä osiosta. Kerroimme mitä tietoa nuoret olivat aamupäivällä tuottaneet tunneilla. Vanhemmat olivat yllättyneitä ja järkyttyneitä siitä, kuinka helposti aineita on Kotkassa saatavilla ja kuinka monelle kahdeksasluokkalaiselle niitä oli tarjottu. Annoimme tietoa siitä, miten esimerkiksi kannabiksen käytön voi tunnistaa. Vanhemmat kyselivät mitä tehdä jos epäilee nuoren käyttäneen jotain, ja ohjeistimme minne nuoren voi viedä huumeeseulaan Kotkan alueella. Vanhempia kehoitettiin olemaan tarkkana nuorelle annettavan taskurahan määrässä ja seuraavan missä kaveriporukassa nuori liikkuu. Vanhemmille korostettiin, että heillä on myös oikeus vaatia yhteystietoja nuorelta ihmisistä, joiden kanssa tätä liikkuu.

Koulupoliisi kertoi esimerkkejä siitä, millaisiin tilanteisiin he törmäävät poliisin työssä. Kannabiksen viljely kotona on kasvanut räjähdysmäisesti ja sen hinta on alhainen. Koska tupakan polttajilla on kahdeksankertainen riski alkaa polttamaan kannabistuotteita, on varhainen puuttuminen myös tupakointiin tärkeää. Nuoret tietävät nykyisin paljon sellaista huumausaineisiin liittyvää, mitä me aikuiset emme edes voi kuvitella. Osittain syy on internetin, jossa esimerkiksi tieto siitä miten kannabistuotteita voidaan kasvattaa, on helppo saada saatavilla.

Alkoholin käytöstä keskusteltiin pitkään. Kerroimme mitä nuoret olivat aamupäivällä keroneet meille, ja kuinka helppona he kokivat vanhempien huijaamisen alkoholin käyttöön liittyvissä asioissa. Tärkeää onkin, että vanhemmat eivät ole liian sinisilmäisiä lastensa suhteen. Vanhemmat kertoivat, että kotibileitä pidetään usein, joten tärkeää on että he verkostoituvat ja ovat entistä tietoisempia missä nuori liikkuu. Koulupoliisi kehotti vanhempia hakemaan lapsensa illanvietoista aina kun mahdollista, samalla he pystyvät tarkis-

tamaan missä nuori on ollut, ketä muita siellä on ollut ja missä kunnossa nuoret ovat. Vanhemmat kertoivat, että heidän nuorensa ovat kokeneet nolona, jos äiti tai isä tulee heidät hakemaan. Kuitenkin nuoret ovat siihen suostuneet, jos vaihtoehtona on ollut se, etteivät he pääse ollenkaan lähtemään.

Kehotimme vanhempia käymään joku viikonloppu tai kesäpäivä nuorten suosimissa koontumispaikoissa, kuten Isossa puistossa ja Mansikkalahdessa. Näin heille tulee realistinen käsitys siitä, mitä nuoret keskenään puuhailevat. Usein esimerkiksi hellepäivinä näissä paikoissa näkee päihtyneitä nuoria jo keskellä päivää. Vanhempia kehoitettiin rajaamaan nuortensa liikkumista niin, että heillä olisi esimerkiksi ruokailu kotona keskeellä päivää loma-aikoina, jotta ei tulisi liian pitkiä ulkona -olojaksoja. Vaarana on, että nuoret päivällä jo ehtivät käyttää alkoholia, ja illalla kun tullaan kotiin, on jo ehditty selvittää, etteivät vanhemmat huomaa mitään. Koulupoliisi kertoi varoittavia esimerkkejä siitä, millaisia tilanteita nuorten päihteidenkäytöstä on aiheutunut ja mihin ne ovat johtaneet. Keskustelimme siitä, että koulun ja siellä annetun valistuksen mahdollisuus vaikuttaa nuorten tekemiin valintoihin päihteiden käytössä, on kuitenkin pieni, jos sitä vertaa vanhempien oman esimerkin ja vanhempien kanssa käydyn keskustelun vaikutuksiin. Päävastuu on kuitenkin kotona.

Tietoturvaan liittyvistä asioista keskusteltiin viimeisenä. Kerroimme vanhemmille, mitä nuoret olivat atk-luokassa tehdyissä tehtävissä saaneet aikaan. Kävimme läpi tyypillisimmät sivustot, joita nuoret käyttävät. Näitä olivat nuorten vastausten mukaan Facebook, IRC-galleria ja You Tube- sivustot. Kuten Frilander–Paavilaisen(2009,37) tutkimuksessakin todetaan, vain pieni osa koululaisista käyttää internetiä koulutehtävien tekemiseen. Tietoturvapäivään osallistuneista nuorista vain yksi oli maininnut käyttävänsä opiskeluun tarkoitettua Opiit-sivustoa. Keskustelimme siitä, millaisia kuvia ei internetiin kannata laittaa ja miksi nuoret ylipäänsä haluavat laittaa kuvia esille. Jouko Suomi olikin hienosti omassa osuudessaan aamupäivällä tuonut esiin nuorille sen, että mitään kuvia mitä ei kehtaa omille vanhemmille näyttää, ei myöskään kannata pistää tietokoneelle kaikkien saataville. Hän kertoi internetissä verkostoituneista pedofiileistä, ja miten he toimivat uusia uhreja etsiessään. Vanhempia kannustettiin entistä enemmän seuraamaan miten heidän nuor-

rensa nettiä käyttävät, katsomaan sivuhistorioita ja ylipäätään sijoittamaan koneen kotonaan niin, ettei se olisi nuoren omassa huoneessa ja että sen käytön seuraaminen olisi helpompaa.

Olimme valmistelleet useammankin Powerpoint-esityksen vanhempainiltaa varten, mutta koska keskusteltu kävi vilkkaana, käytimme niitä lähinnä taustatukena keskustelun aiheille sekä runkona illan eteenpäin viemiseen. Saimme niistä kuitenkin tukea vanhempien esittämille kysymyksille. Kerroimme käyttäneemme apuna iltaa suunniteltaessa Mannerheimin lastensuojeluliiton laatimia uusia vanhempainnetti-sivustoja, jotka avautuivat kaikkien käyttöön maaliskuun alussa 2010. Kehotimme vanhempia tutustumaan tähän sivustoon, sillä se tarjoaa paljon työkaluja ja tukea vanhemmuuteen ja sen käyttö on helpompaa.

Pyysimme vanhemmilta esityksen jälkeen palautetta tästä vanhempainillasta ja siitä miten he olivat kokeneet koko vanhempi rajojen asettajana-tutkimuksen. Kävimme palautteen läpi heti vanhempainillan jälkeen ja olimme todella tyytyväisiä saamaamme palautteeseen. Vanhemmat olivat kokeneet illan olleen antoisana ja tarjonneen paljon tarpeellista tietoa:

*”Erittäin valaisevaa tietoa ja paljon hyvää asiaa”,*

*”Tosi hyvä tietopaketti, joka herätti paljon ajattelemista ja keskustelun tarvetta kotona”,*

*”Hyvä tietoisuus, joka avasi silmiä ja antoi paljon ajattelemisen aihetta”,*

*”Erittäin antoisa ja silmiä avaava tilaisuus”,*

*”Laaja-alainen aiheen käsittely ja tärkeät esimerkit jäivät mieleen”*

Kysyttäessä miten vanhemmat olivat kokeneet vanhempi rajojen asettajana-tutkimuksen, kävi ilmi, että tutkimus kokonaisuudessaan koettiin tärkeänä.

*”Hyvä ja tärkeä asia, kiitos !”,*

*”tällainen tutkimus on tosi tarpeellinen tänä päivänä”*

*”Hyvä tutkimus ja ideana erittäin hyvä”*

*”Tutkimukseenne toi päivitystä missä tänä päivänä mennään nuorten kohdalla, kiitos sii-*

*tä!”*

*”Tärkeä tutkimus, hyvä kun mukaan oli otettu sekä vanhemmat että nuoret”*

*”Hyvä asia, kunhan saisi ne rajat pidettyä”*

Myös jatkoa vanhempi rajojen asettajana–tutkimukselle toivottiin:

*”Erittäin hyvä, toivoisin että tämä jatkuisi tulevillakin 8.luokkalaisilla”*

*”Voisi toteuttaa muinakin vuosina”*

*”kannatan kaikille vanhemmille pakollista osallistumista tällaiseen”*

Myös me vetäjät saimme positiivista palautetta sekä valmistautumisestamme että esityksestä. Se lämmitti mieltä.

*”Ymmärrettävästi ja selkeästi ja hyvin esitetty, suuret kiitokset”*

*”Asiallinen, tarpeellinen ja hyvin organisoitu ilta, vetäjät ammattitaitoisia”*

*”Opiskelijat olivat asiaansa hyvin paneutuneita ja innostuneita”*

*”Poliisin paikalla olo oli erittäin hyvä!”*

Olimme myös palautteen perusteella päässeet tavoitteisiimme siitä vanhemmuuden tukemisesta ja ajatusten ja keskustelun heräämisestä kodeissa.

*”Olen saanut paljon tukea omaan vanhemmuuteeni, kiitos! ”*

*”Rajoja ja rakkautta täytyy olla, muuten ei homma pelitä ”*

Saimme kiitettävää palautetta myös tilaisuutta seuranneelta rehtori Heidi Honkaselta. Hän harmitteli, että osallistujia oli ollut niin vähän ja koki, että ilta oli ollut tarpeellinen ja keskustelu hyvää. Sovimme, että teemme illasta ja kartoituksen tuloksista tiiviin koosteen, jonka hän laittaa oppilaiden mukana koteihin. Myös rehtori toivoi, että vanhempi rajojen asettajana–tutkimukselle saataisiin jatkoa. Mietimme, miten mukaan saataisiin myös ne vanhemmat, jotka kipeimmin tarvitsevat tukea vanhemmuuteensa, mutta eivät kuitenkaan vanhempainiltoihin osallistu.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Tutkimustulosten tulkintaa

Toimintatutkimuksemme yhtenä tarkoituksena oli saada näyttöön perustuvaa tietoa siitä, millaisia sääntöjä ja rajoja nuorille kodeissa tänä päivänä asetetaan. Kartoituksen avulla saimmekin mielestämme melko kattavan yleiskuvan nykytilanteesta ja vanhempien kotona kohtaamista kasvatuksellisista haasteista. Otos on nyt kerätty 8. luokan oppilailta ja heidän vanhemmiltaan, joten tulos olisi saattanut olla toisenlainen esimerkiksi 9. luokan oppaiden kohdalla. Mielestämme otos oli kuitenkin melko laaja ja vastausprosentti kartoituksissa hyvä. Vastaukset heijastelivat eroja nuorten ja vanhempien kasvatuskäsityksissä ja kokemuksissa. Myös kumppanimme koki, että he olivat saaneet ajankohtaista ja uutta tietoa Langinkosken yläkoulun 8. luokan oppilaista.

Toimintatutkimuksen yksi olennaisimmista tekijöistä on kumppanuuden luominen yhteistyökumppanina kanssa. Kumppanuuden luomista helpotti se, että meillä oli alusta asti yhteinen tavoite ja koimme sen tärkeäksi. Mielestämme kumppanuus toteutui kokonaisuudessaan kiitettävästi omassa tutkimuksessamme. Langinkosken yläkoulun rehtori oli alusta asti mukana kannustavalla ja positiivisella asenteella prosessissa, ja saimme häneltä tukea ja neuvoja koko tutkimuksen ajan. Myös muut opettajat olivat meitä kohtaan ystävällisiä ja auttoivat tarvittaessa. Erityisesti opinto-ohjaaja ja atk-opettaja olivat avuliaita ja kannustivat meitä eteenpäin. Kaikkiaan meille jäi tunne, että Langinkosken koulun opettajilla ja henkilökunnalla on hyvä yhteishenki ja työilmapiiri ja he olivat aiheemme takana alusta asti. Saamamme palautteen perusteella myös koulu koki yhteistyön olleen sujuvaa ja vaivatonta. Kumppanuus oli molemmille osapuolille ollut virkistävä tapa pohtia nuorten kasvun ja kasvattamiseen liittyviä kysymyksiä.

Tutkimussuhteen luomisen ja kehittymisen ohella puhutaan myös tutkijan itsensä oppimisesta ja kehittymisestä ihmisenä (Kuula 2001, 148). Toimintatutkimus prosessi oli mielenkiintoinen ja molemmille tutkijoille ennestään tuntematon tapa tehdä tutkimusta. Aluksi olikin vaikea hahmottaa, miten prosessi etenee, ja tuntui kummalliselta, kun ei ollut alusta lähtien selkeitä tutkimusongelmia, vaan ne täsmentyivät vasta prosessin edetessä ja yhtei-

sen reflektoinnin ja dialogin kautta. Koemme prosessin myötä oppineemme paljon toimintatutkimuksesta ja sen juurista.

Toinen tavoite oli tukea vanhemmuutta ja saamamme palautteen osalta uskomme myös saavuttaneemme tämän tavoitteen. Kuten edellä kuvasimme, oli osallistujia vanhempi rajojen asettajana -teemapäivän vanhempainillassa kuitenkin melko vähän. Pohdimme syyt tähän yhdessä rehtori Heidi Honkasen kanssa. Kuten Pelkosen (2000) tutkimuksessakin on todettu, vanhemmuus on arka asia, eikä sen tutkiminen ole helppoa. Siihen liittyy paljon erilaisia tunteita ja se koetaan henkilökohtaisena, eikä perheen sisäisistä ja kasvatukseen liittyvistä sen takia mielellään puhuta ulkopuolisille. Tämä oli varmasti osaltaan vaikuttamassa siihen, ettei teemapäivämme vanhempainilta osallistunut yhtä paljon vanhempia kuin normaalisti koulun vanhempainilloissa oli rehtorin mukaan ollut. Oli kuitenkin mukava huomata, että paikalla olleet vanhemmat osallistuivat keskusteluun avoimesti ja omia näkemyksiään ja kokemuksiaan avoimesti jakaen, joten täysin yleistettävissä käsitys arkaluontoisuudesta ei ole. Opettajilta saadun palautteen mukaan osa vanhemmista oli kuitenkin kokenut, että teemaa oli käsitelty riittävästi jo ensimmäisessä vanhempainillassa ja toisaalta että vanhempainillat olivat olleet liian lähellä toisiaan ajallisesti. Meistä varsinkin jälkimmäinen kuulosti hiukan kummalliselta, koska vanhempainiltojen välillä oli kuitenkin kuutisen viikkoa.

Rehtorilta saamamme palautteen perusteella teemapäivä oli kuitenkin koettu olleen monipuolisen ja kiinnostavan. Teemapäivän aiheet tietoturva, päihdeosio ja koulupoliisin mukana olo koettiin huolella mietityksi ja monipuoliseksi. Myös nuoret olivat kokeneet teemapäivän antoisaksi.

## 11.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Toimintatutkimuksessa validiteetin tekee hankalaksi se, että tulkinnot rakentavat sosiaalista todellisuutta. Siksi on mahdotonta tavoittaa ”todellisuutta”, johon väitteitä verrataan. Reabiliteetti taas on mahdoton, koska toimintatutkimuksella pyritään muutoksiin eikä niiden välttämiseen, joten saman tuloksen saavuttaminen uusintamittauksilla on sen pyrki-



mysten vastaista. Toimintatutkimuksen arvioimiseksi voi käyttää viittä periaatetta: historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus ja havahduttavuus. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 149-161.)

Omassa tutkimusraportissamme esitämme toimintatutkimusprosessin tapahtumat kronologisessa järjestyksessä, ja näin voisi ajatella sen toteuttavan historiallista jatkuvuutta. Ennen vanhempi rajojen asettajana - tutkimuksen toteutusta meillä oli mielikuva vanhemmuudesta ja mahdollisista kasvatuksellisista haasteista tänä päivänä. Kartoitustulosten kautta kävi kuitenkin ilmi, että vanhemmuus on tänä päivänä hyvin toisenlaista kuin aikaisemmin ja vanhemmat joutuvat painimaan hyvin erilaisten ongelmien kanssa kuin ennen. Osaltaan tähän on vaikuttamassa media, joka on selkeästi iso osa nykypäivän nuoren arkea, kuten kartoituksen vastuksetkin kertoivat. Sen kautta nuorten on mahdollista luoda kontakteja ja saada tietoa, joka ei välttämättä edes ole aikuisen ulottuvilla ja seurattavissa. Nuoret viettävät paljon aikaa koneiden ja median parissa ja luovat osittain sen varassa käsityksiään elämästä. Vanhemmat ovatkin uudenlaisen haasteen edessä, jotta he säilyttävät vanhemmalle kuuluvan otteen ja roolin oman lapsensa elämässä. Median merkitys ja sen vaikutuksen laajuus nuoren ja perheen jokapäiväisessä elämässä oli tutkimuksemme perusteella suurempi kuin olimme käsittäneetkään.

Kartoitus toi esiin päihteiden käytön yhtenä ongelmakohtana nuorten keskuudessa. Kuten viimeaikaiset tutkimustulokset soittavat, nuorten asenteet päihteiden käyttöä kohtaan ovat muuttuneet aiempaa hyväksyvämmiksi. Tämä näkyi niin kartoituksen tuloksissa kuin teemapäivämme havainnoissa. Nuorista osa ei tunnu pitävän päihteitä tai niiden käyttöä kielteisenä ilmiönä, vaan kokevat sen olevan osa nuoruutta. Päihteiden helppo saatavuus on myös riskitekijä, tosin tämä oli meille tuttu asia jo työmmekin puolesta. Suuri osa teemapäivään osallistuneista nuorista tiesin jonkun, joka käyttää huumeita ja suurimmalle osalle nuorista oli niitä itselleenkin tarjottu. Tämä vaikutti olevan vanhemmille yllätys teemapäivän vanhempainillan keskustelun perusteella. Meille tulokset eivät olleet yhtä yllättäviä alkoholin osalta. Toisaalta huumeita kokeilleiden määrä oli yllättävän suuri, kyse oli kuitenkin vasta 8. luokkalaisista. Saamamme palautteen perusteella myös koululla oltiin yllättyneitä ja huolissaan siitä, kuinka moni 8. luokkalainen oli kokeillut päih-

teitä ja erityisesti huumeita kokeilleiden määrä oli yllätys.

Dialektisuuden periaate toistuu mielestämme tässä tutkimusraportissa varsinkin teemapäivän palauteosioissa. Halusimme ottaa suoria lainauksia nuorten ja vanhempien kommentista ja vanhempi rajojen asettajana -tutkimukseen liittyvistä kokemuksista. Saadut palautteet toimivat myös meille itsereflektion välineenä ja oman oppimisprosessimme mittareina. Keräsimme myös rehtorin kautta koulun kokemuksia tutkimuksesta ja kumppanuuden toteutumisesta ja vertailimme niitä omiin tulkintoihimme.

Toimivuusperiaatteen näkökulmasta oman tutkimuksemme arviointi sen käytännön vaikutusten, kuten osallistujien voimaantumisen ja itseymmärryksen lisääntymisen kannalta, on vaikeaa. Toivomme, että tutkimukseen osallistuneet vanhemmat ovat saaneet lisäuskoa omiin kykyihinsä ja taitoihinsa kasvattajina. Vanhempien voimaantumisen myötä myös lasten elinolosuhteet paranevat ja heidän hyvinvointinsa lisääntyy.

Saamamme palautteen mukaan osa vanhemmista koki tutkimuksen havahduttavana ja se pisti heidät ajattelemaan kasvatuksellisia kysymyksiä uudesta näkökulmasta. Vanhempi rajojen asettajana -teemapäivän vanhempainilta oli rakennettu osin juuri havahduttavuuden varaan. Koulupoliisin elävät esimerkit toimivat ravistavina ja mieleenpainuvina esimerkkeinä ja aiheuttivat vanhemmissa voimakkaitakin tunnereaktioita. Huomasimme joidenkin vanhempien reagoivan järkyttyneesti ja liikuttuen.

Tässä tutkimuksessa tutkijoilla on hyvä perehtyneisyys ja ymmärrettävyys oman tutkimuksensa aihealueeseen eli nuoriin jo oman työnsä kautta. Tutkijoiden oma mielenkiinto ja innostuneisuus aiheeseen vaikuttivat tutkimuksen aiheen valintaan ja tutkimuksen toteutukseen. Toisaalta kumppanuus muodostui koulun kautta, ja koulumaailma itsessään oli tutkijoille uusi maaperä. Toimintatutkimuksemme lisäsi ymmärrystä siitä, miten yläkoulussa toimitaan ja mitä haasteita siellä työskentelevillä ihmisillä on päivittäisessä työssään. Tämän myötä myös yhteistyön tekeminen omissa työpaikoissamme koulujen kanssa varmasti helpottuu ja yhteisen keskustelun aikaansaaminen tulee luontevammaksi. Myös koulu koki verkostoitumisen ja moni -ammattillisen keskustelun hyvänä ja merki-

tyksellisenä osana tätä tutkimusta ja jokaisen omaa työtä.

Toimintatutkimus on aikaa vievä prosessi. Tutkimuksen tekemiseen käytettiin runsaasti aikaa, mutta se oli tarpeellista, koska tutkimuksen luonne vaati joustavuutta ja reflektointia. Oman aikansa vei sekä kumppanuuden rakentaminen että toimintatutkimusprosessin sisäistäminen. Tutkijat asuvat eri paikkakunnilla, joten yhteisen ajan ja paikan löytyminen opinnäytteen tekemiseksi oli ajoittain hankalaa. Yhteinen aika kuitenkin saatiin aina sovittua, ja työskentely oli sitäkin tiiviimpää aina tavattaessa. Kävimme myös paljon keskustelua tutkimuksesta puhelimitse ja sähköpostin välityksellä. Aikataulujen yhteensovittaminen kumppanin kanssa oli välillä haasteellista, koska tutkijoiden lisäksi mukana oli useampia henkilöitä, kuten rehtori, ohjaava opettaja, koulupoliisi ja atk-opettaja sekä tietenkin vanhemmat ja oppilaat. Myös koulun lukujärjestykset toimivat työmme aikataulusta määrittävinä tekijöinä. Joustavuudella ja yhteistyöllä saimme kuitenkin sovittua kaikille sopivan aikataulun ja pystyimme toteuttamaan tutkimusta ennalta määritellyn aikataulun mukaisesti. Koimme, että oli hyvä, että olimme tehneet selkeän suunnitelman aikataulutuksen suhteen myös sen takia, että aikataulutus piti tutkijoita koko ajan aktiivisina ja vei prosessia eteenpäin. Myös koulu oli kokenut, että tutkimuksen aikataulutus oli pysynyt hyvin annetuissa puitteissa.

Tutkimuksesta saatua tietoa tullaan hyödyntämään Langinkosken yläkoululla jatkossa muun muassa terveystiedon tunneilla. Koululla on jokavuotisena teemana ollut turvallisen ja terveellisen koulun tiimoilta ehkäisevä päihdetyö. Tuloksia voi mielestämme hyödyntää tekemään tätä työtä kohdennetusti juuri ongelmallisiksi havaituille asioille. Mielenkiintoista olisi tutkia tarkemmin juuri nuorten päihteiden käyttöä yläkoulussa, esimerkiksi kartoittaa tarkemmin nuorten huumausaine kokemuksia ja kokeiluja. Lisäksi interventio-päivän kaltainen teemapäivä tullaan jatkossa sisällyttämään 8. luokkalaisten vuosittaisessa työsuunnitelmassa. Vanhempi rajojen asettajana -tutkimuksen kautta saatua tietoa ja tutkimuksen teemoja tullaan rehtorin mukaan käyttämään myös 8. luokkalaisten vanhempainiltojen alustuksissa ja puheenvuoroissa.

Aiheita jatkotutkimukselle mietimme myös yhdessä kumppanin kanssa. Koulu koki, että vanhempien verkostoituminen olisi tärkeää yhteisten pelisääntöjen kannalta. Heidän näkökulmastaan olisi mielenkiintoista tutkia yläkoululaisten vanhempien tiiviimpiä verkostoitumisen mahdollisuuksia ja sitä, miten luoda yhteisiä sopimuksia yläkouluikäisille. Tämän tyyppistä toimintaa on joissakin asioissa rehtorin mukaan aikaisemmin jo ollutkin, ja hän oli kiinnostunut herättelemään ajatusta uudelleen. Tutkimuksen tulokset osoittavat sen olevan myös tarpeen. Mielenkiintoista olisi myös tutkia yläkouluikäisten suvaitsevaisuutta liittyen päihteisiin. Pystyykö esim. perhe vaikuttamaan siihen, miten suvaitsevaisiksi ja sallivaksi nuori kokee päihteiden käytön? Onko perheen esimerkillä olennainen vaikutus nuoren ajatuksiin päihteistä? Millaisia tuntemuksia päihteet herättävät? Miten paljon sosiaalinen paine vaikuttaa päihteisiin suhtautumiseen? Ajatuksia herättävää olisi myös tutkia sitä, että kokevatko yläkoululaiset koulun ja kodin välisen yhteistyön olevan merkittävää päihdekasvatuksessa. Onko koulussa järjestettävällä päihdevalistuksella merkittävää roolia päihdekasvatuksessa? Yhtenä tutkimuksen arvoisena aiheena olisi myös tietotekniikan ja median merkitys yläkouluikäisen päihdekokeilussa. Vaikuttaako median antama kuva päihteistä nykyajan nuorison kuvitelmiin? Miten päihteiden mainostaminen esimerkiksi terveystieteisena( ” konjakkisnapsi päivässä edistää verenkiertoa”) juomana vaikuttaa nuoren päihdekokeiluihin?

### 11.3 Tutkimuksen eettinen näkökulma

Toimivuuseriaatetta syvennetään pohtimalla tutkimuksen käytännöllisiä seurauksia eettisestä näkökulmasta. Eettisyys on noussut tärkeäksi osaksi tutkimuksen arviointia. Eettisesti toimiva tutkija miettii, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin, tutkijoihin, tiedeyhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. Tutkijan pitää arvioida sitä, onko tutkittavien mahdollista tunnistaa itsensä tekstistä tai aiheutuuko tutkimuksesta heille haittaa. Eettistä pohdintaa on sekin, kun tutkija etsii sellaisia raportoinnin ja kirjoittamisen tapoja, jotka antavat äänen tutkittaville. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 158.)

Tässä tutkimuksessa eettinen näkökulma otettiin huomioon koko prosessin ajan. Kumppanilla oli mahdollisuus valita, osallistuuko se tutkimukseen. Kartoituskyselyt palautettiin

nimettöminä ja suljetuissa kirjekuorissa luokanvalvojille, joten vastaajia ei voinut tunnistaa missään vaiheessa. Lisäksi pyrimme noudattamaan avoimuuden periaatetta tutkimusprosessin aikana ja kertomaan tutkimukseen osallistuneille prosessin eri vaiheista. Tutkitavien äänen pyrimme saamaan esille myös kerättyjen palautteiden kautta suorilla lainauksilla, kuitenkin niin ettei ketään ollut mahdollista tunnistaa lainausten perusteella.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, N. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhais-  
tuminen, tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos.
- Ahlström, S. 2006. Kodin itsemääräämisoikeus vai säädetyt lait? Teoksessa Aikuinen  
vanhemmuus, katoavan kasvatuksen jäljillä, toim.Hermanson, Elina ja Martsola Riitta.  
Jyväskylä: Gummerus.
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. Helsinki: LK-Kirjat /lasten keskus.
- Alaja, K. 2007.Kasvun keskellä. Elämää murrosikäisen vanhempana. Jyväskylä: Gumme-  
rus
- Buckingham: Open university Press. Brannen, J., Dodd, K., Oakley, A.& Storey, P. 1994.  
Young people, health and family life.
- Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa Vahva vanhem-  
muus- paras tuki nuoren kasvuun, toim. Syrjälä Jaana. Helsinki:Väestöliitto.
- Frilander-Paavilainen, E-L. 2009. Lasten ja nuorten terveys- ja tapakäyttäytyminen Etelä-  
Kymenlaakson kunnissa. Kotka: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.
- Ermi, L., Heliö S. & Alaja, K.2007. Kasvun keskellä. Elämää murrosikäisen vanhempana.  
Jyväskylä: Gummerus.
- Eskelinen, A. 2000. Rakkautta ja Rajoja kasvatukseen. Yhdessä elämään. Jyväskylä:  
Gummerus.
- Ermi, L., Heliö, S. & Mäyrä, F. 2004. Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuo-  
ret pelikulttuurien toimijoina. Tampereen yliopiston hypermedialaboratorion verkkojul-  
kaisuja 6.
- Halmesmäki, J., Hjelt, R. 2003. Päivittäissaarnausta vai huolenpitoa- Nuorten ja van-  
hempien näkemyksiä terveyden edistämisen käytännöistä. Terveyskasvatuksen Pro Gradu  
tutkielma. Jyväskylän yliopisto:Terveystieteiden laitos
- Harrikari, T .2006. Lasten ja nuorten kotiintuloaikoja koskevat käytännöt Etelä-Suomen  
läänin alueen kunnissa. Julkaisu 106.Helsinki:Etelä-Suomen lääninhallitus.
- Heikkinen H.L.T.2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Heikkinen H.L.T , Rovio E,  
Syrjälä L. (toim.) Teoksessa toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja  
lähtökohdat. Helsinki: Dark oy.
- Heikkinen L.H.T & Kontinen T. & Häkkinen P. 2006. Toiminnan tutkimisen suuntaukset.

Heikkinen H.L.T , Rovio E, Syrjälä L. (toim.) Teoksessa toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähtökohdat. Helsinki: Dark oy.

Heikkinen L.H.T & Rovio E & Kiilakoski T.2006 .Toimintatutkimus prosessina. Heikkinen H.L.T , Rovio E, Syrjälä L. (toim.) Teoksessa toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähtökohdat. Helsinki: Dark oy.

Heikkinen, H.L.T, Huttunen, R., Moilanen, P. 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY.

Heikkinen, H.L.T., Rovio, E., Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Heikkilä, A., Jokinen P., Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Heimo, E & Oksanen, P. Verkostoista kumppanuuteen. Teoksessa: Haravalla kootut, Moniasiantuntijuus, strateginen kumppanuus ja seudullinen kumppanuus. toim., Anttila, M & Rousu, S Kerava: Suomen kuntaliitto ja lastensuojelun keskusliitto.

Hellsten T.2001. Vanhemmuus - vastuullista vallankäyttöä. Helsinki: Gummerus.

Helminen M-L, Iso-Heininen M.1999. Vanhemmuuden roolikartta -Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliiton painatuskeskus.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim.). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008. Saatavissa [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf) [viitattu 29.10.2009]

Huovinen T & Rovio E. Toimintatutkija kentällä. 2006. Heikkinen H.L. T , Rovio E, Syrjälä L. (toim.) Teoksessa toiminnasta tietoon –toimintatutkimuksen menetelmät ja lähtökohdat. Helsinki: Dark oy

Juvakka, E.2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Vahva vanhemmuus-paras tuki nuoren kasvuun, toim. Syrjälä Jaana. Helsinki : Väestöliitto.

Kaimola, K.2005. Koti terveen itsetunnon harjoittelukenttänä. Teoksessa Vahva vanhemmuus -paras tuki nuoren kasvuun, toim. Syrjälä Jaana. Helsinki: Väestöliitto.

Kekkonen M.2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden palveluiden kehittäminen. Saarijärvi: Stakes raportteja 281.

Kettunen, L. 2001. Kyllä vai ei. Murrosikäisestä aikuiseksi. Porvoo. Ws Bookwell Oy.

Kinnunen, S. 1999. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Kokko, L. 2002. Länsimaissa nuorten uni lyhenee jatkuvasti. Riittävä yöuni on erityisen tärkeä murrosikäiselle. Promo 24. Lokakuu 4/2002. Terveystieteiden tutkimuskeskus.

Kuisma, K. 2002. Perheiden kasvatuskäytännöt ja rajojen asettaminen. Säännöt ja toimintatavat sekä vanhempien kasvatukseen liittämät uskomukset, tunteet ja kokemukset. Psykologian Pro gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto. Psykologian laitos.

Kristeri I. 1999. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto.

Lasten ja nuorten hyvinvointipolitiikkaohjelma. (2007).

Saatavuus: [www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/fi.jsp](http://www.valtioneuvosto.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/lapset/fi.jsp). [Viitattu 10.10.2009]

Langinkosken koulun kotisivut. Saatavissa:

[http://www.kotkankoulut.fi/Langinkosken\\_koulu](http://www.kotkankoulut.fi/Langinkosken_koulu). [viitattu 10.10.2009].

Lastenklินิกoiden Kummit ry-kysely 2009/ Eccu Finland Oy

Lehtinen, T, Lehtinen I. 2007. Mikä mättää. Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lepistö, J. Nuoren mielen oireilu ja päihteiden käyttö. Kouluterveyspäivät 2009, 25.-26.8.2009. Tampereen yliopisto tiivistelmät ja posterit. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2009.

Luopa, P. Harju, H. Puusniekka, R. Sinkkonen, A. Jokela, J. Kinnunen, T. Pietikäinen, M. 2008. Kouluterveys 2008: Kymenlaakson raportti. Helsinki: Stakes.

Lyytinen, P ; Korkiakangas M, Lyytinen H (toim. ) Näkökulmia kehityspsykologiaan. kehitys kontekstissaan. 1995. Porvoo . Wsoy.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Viro.

Microsoft-kysely. Suomalaisnuoret eivät kerro vanhemmilleen netin vaaratilanteista. Saatavissa: [http://www.microsoft.com/finland/pr/press/nettikiusaaminen\\_100209.msp](http://www.microsoft.com/finland/pr/press/nettikiusaaminen_100209.msp). [viitattu 25.1.2010]

Mäkelä-Rönholm, M. 2006. Kokemuksia koulusta. Teoksessa Aikuinen vanhemmuus, katoavan kasvatuksen jäljillä, toim. Hermanson, Elina ja Martsola Riitta. Jyväskylä: Gummerus.



- Mäkijärvi L. 2008. Aikuisen vastuu- miten kasvatat tämän ajan lasta. Asikkala. Kirjatalo
- Mäyrä, F. Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina. Tampereen yliopiston hypermedialaboratorion verkkojulkaisuja 6 (2004)
- Oksanen, A. 2008. "Neck muscle function and adolescent headache" (Niskalihasten toiminta nuorten päänsäryssä). saatavissa: <https://oa.doria.fi/handle/10024/38696> [viitattu 25.1.2010].
- Ollila, M-L. 2006. Rajat, unelmat ja lapsuus. Teoksessa Aikuinen vanhemmuus, katoavan kasvatuksen jäljillä, toim. Hermanson, Elina ja Martsola Riitta. Jyväskylä: Gummerus.
- Pelkonen, J. Murrosikäisen nuoren ja hänen vanhempiansa välinen vuorovaikutus. 2000. Kotitaloustieteen pro gradu tutkielma. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, Joensuu yliopisto.
- Pietikäinen, M. Kouluterveyskysely 2009. Kouluterveyspäivät 2009, 25.-26.8.2009. Tampereen yliopisto tiivistelmät ja posterit. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Rautiainen, M (toim.). 2001. Vanhemmuuden roolikartta - syvennä ja sovelle. Käyttäjän opas 2. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Rimpelä, M. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa suomalaisten hyvinvointi 2008, toim. Moisio, Pasi, Karvonen Sakari, Simpura Jussi, Heikkilä Matti. Vammala: Stakes.
- Rönkä, A & Viheräkoski J & Litsilä, R & Poikkeus A-M 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa perhe ja vanhemmuus- suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. toim. Rönkä Anna ja Kinnunen Ulla. Jyväskylä, Otavan kirjapaino Oy.
- Shucksmith, J. Glendinning, A. & Hendry, L. 1997. Adolescent drinking behaviour and the role of family life: a Scottish perspective. Journal of Adolescence 20, 85-101.
- Sihvola, S 2006. Onko nälkä, kylmä tai huolia? Teoksessa Aikuinen vanhemmuus, katoavan kasvatuksen jäljillä, toim. Hermanson, Elina ja Martsola Riitta. Jyväskylä: Gummerus.
- Selonteko lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Saatavissa [www.stm.fi/suomi/pao/lasthyvinvoi/selonteko2.htm](http://www.stm.fi/suomi/pao/lasthyvinvoi/selonteko2.htm). [viitattu 11.10.2009].
- Sihvola S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen... Jyväskylä: Gummerus.
- Sinkkonen J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: Wsoy
- Skodvin, A. 2004. Lapselle rajat. Kannusta, rajoita, rakasta. Jyväskylä: Gummerus.

Suojanen, U.1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Loimaan Kirjapaino Oy.

Toikka, T. 2005. Kossua, pilveä vai pillereitä 8-9 luokkalaisten päihteiden käyttö Pudasjärvellä. Kasvatustieteiden Pro gradu-tutkielma, Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.

Tuominen, S.2009. Hyvä ja paha vertaistuki internetissä. Kouluterveyspäivät 2009, 25.-26.8.2009. Tampereen yliopisto tiivistelmät ja posterit. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otava.

Värri V-M.1997.Hyvä kasvatus-kasvatus hyvään. Tampere:Tampereen yliopiston julkaisuja

Wahlberg,K-E.2005.Lapsi vanhemmuutta kasvattamassa. Teoksessa Vahva vanhemmuus-paras tuki nuoren kasvuun, toim.Syrjälä Jaana. Helsinki: Väestöliitto.

Liite 1. Saatekirje nuorille

Virpi Takala  
[virpi.takala@student.kyamk.fi](mailto:virpi.takala@student.kyamk.fi)  
Merja Korkiakoski  
[merja.korkiakoski@student.kyamk.fi](mailto:merja.korkiakoski@student.kyamk.fi)

SAATEKIRJE

Hei, sinä Langinkosken yläkoulun 8-luokkalainen!

Olemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoita. Kävimme syksyn alussa esittäytymässä 8-luokan vanhempainillassa ja kerroimme vanhemmille opinnäytetyömme aiheesta Vanhempi rajojen asettajana.

Nyt kartoitamme yhteistyössä teidän kanssanne millaisia rajoja ja sääntöjä vanhempanne ovat teille asettaneet. Kartoituksen vastataan nimettömästi ja materiaalia käsitellään niin, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa.

Opinnäytteemme on luonteeltaan toimintatutkimus, jossa kartoitus on ensimmäinen vaihe. Kartoituksesta esiin nousseita asioita tulemme käymään läpi vanhempainillassa keväällä 2010. Lisäksi tulemme keväällä toteuttamaan toiminnallisen intervention Langinkosken yläkoululla rajojen asettamiseen liittyen.

Pyydämme sinua vastaamaan rehellisesti. Palauta vastauksesi suljetussa kirjekuoressa luokanvalvojillesi.

Olemme kiitollisia yhteistyöstäsi ja toivomme että kartoitus herättää ajatuksia!

Virpi Takala

Merja Korkiakoski

## Liite 2. Kartoitus nuorille

### VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA- KARTOITUS

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä mielestäsi sopiva vaihtoehto. Halutessasi voit kommentoida kyseistä asiaa avoimeen kohtaan.

#### 1. RUOKAILU

- |  |       |    |
|--|-------|----|
| a) Onko perheessänne määritelty selkeät ruoka-ajat?            | kyllä | ei |
| b) Osallistuvatko kaikki perheen jäsenet yhteiseen ruokailuun? | kyllä | ei |
| c) Syötkö aamupalan ennen kouluun lähtöä?                      | kyllä | ei |

#### 2. TV / TIETOKONE

- |   |                                  |    |
|---|----------------------------------|----|
| a) Kuinka paljon käytät tietokonetta päivittäin keskimäärin h/vrk?                    | 0-1 h<br>1-2 h<br>2-3 h<br>3-4 h |    |
| b) Minkä verran arvioit ,että käytät aikaa tv:n/elokuvien katseluun päivittäin h/vrk? | 0-1 h<br>1-2 h<br>2-3 h<br>3-4 h |    |
| c) Onko sinulla tv / tietokone omassa huoneessa?                                      | kyllä                            | ei |
| d) Valvooko vanhempasi tietokoneesi käyttöä?  | kyllä                            | ei |
| e) Noudatatteko perheessänne tv-ohjelmien tai elokuvien ikärajoituksia?               | kyllä                            | ei |

#### 3. PÄIHTEET

- |   |       |    |
|---|-------|----|
| a) Poltatko tupakkaa?                           | kyllä | ei |
| b) Ovatko vanhempasi ostaneet sinulle tupakkaa? | kyllä | ei |

c) Oletko kokeillut alkoholia?	kyllä	ei
d) Oletko kokeillut huumeita?	kyllä	ei
e) Ovatko vanhempasi ostaneet sinulle alkoholia?	kyllä	ei
f) Oletko saanut kotona maistaa alkoholia?	kyllä	ei

#### 4. AIKOJEN NOUDATTAMINEN

a) Onko sinulla selkeät kotiintuloajat?	kyllä	ei
b) Mitkä ne ovat viikolla?	klo:	20 21 22 23 24
c) Mitkä ne ovat viikonloppuna?	klo:	20 21 22 23 24 01
d) Ovatko vanhempasi kotona kotiintuloaikaasi?	kyllä	ei
e) Ovatko vanhempasi hereillä kotiintuloaikaasi?	kyllä	ei
f) Onko sinulla selkeä nukkumaanmeno aika?	kyllä	ei
g) Mikä se on viikolla?	klo	21 22 23 24
h) Mikä se on viikonloppuna?	klo	21 22 23 24 01

#### 5. LÄKSYJEN TEKO

a) Teetkö läksyt heti koulusta tultuasi?	kyllä	ei
b) Kuinka paljon aikaa käytät läksyjen tekoon keskimäärin h/vrk?	1 2 3 4	
c) Valvooko vanhempasi, että teet kotiläksyt?	kyllä	ei

#### 6. RAJAT

a) Onko vanhempiesi vaikea kieltää sinulta asioita?	kyllä	ei
b) Onko vanhemmillasi mielestäsi yhteinen linja sääntöjen/ rajojen suhteen?	kyllä	ei

c) Tuleeko sääntöjen rikkomisesta jotain seurauksia sinulle?      kyllä      ei  
Jos, niin mitä seurauksia? \_\_\_\_\_

---

d) Pitävätkö vanhempasi kiinni sinulle antamistaan lupauksista?      kyllä      ei

7. Minkä totteleminen seuraavista rajoista/säännöistä tuottaa eniten vaikeuksia?

- a) Ruokailu                      b) tv/tietokone                      c) päihteet  
d) aikojen noudattaminen    e) läksyjen tekeminen

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

### Liite 3. Saatekirje vanhemmille

Virpi Takala  
[virpi.takala@student.kyamk.fi](mailto:virpi.takala@student.kyamk.fi)  
Merja Korkiakoski  
[merja.korkiakoski@student.kyamk.fi](mailto:merja.korkiakoski@student.kyamk.fi)

SAATEKIRJE

Hei, sinä Langinkosken yläkoulun 8-luokkalaisen vanhempi/huoltaja!

Olemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoita. Kävimme syksyn alussa esittäytymässä 8-luokan vanhempainillassa ja kerroimme opinnäytetyömme aiheesta Vanhempi rajojen asettajana.

Nyt kartoitamme yhteistyössä teidän kanssanne millaisia rajoja ja sääntöjä te olette asettaneet lapsillenne. Kartoituksen vastataan nimettömästi ja materiaalia käsitellään niin, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys paljastu missään vaiheessa.

Opinnäytteemme on luonteeltaan toimintatutkimus, jossa kartoitus on ensimmäinen vaihe. Kartoituksesta esiin nousseita asioita tulemme käymään kanssanne läpi vanhempainillassa keväällä 2010. Lisäksi tulemme keväällä toteuttamaan toiminnallisen intervention Langinkosken yläkoululla rajojen asettamiseen liittyen.

Pyydämme sinua vastaamaan **2.11.2009** mennessä. Lähetä vastauksesi suljetussa kirjekuoressa lapsesi mukana luokanvalvojalle tai vaihtoehtoisesti voit toimittaa sen itse lapsesi luokanvalvojalle.

Olemme kiitollisia yhteistyöstäsi ja toivomme että kartoitus herättää ajatuksia ja oivalluksia!

Virpi Takala

Merja Korkiakoski

#### Liite 4. Kartoitus vanhemmille

#### VANHEMPI RAJOJEN ASETTAJANA- KARTOITUS

Vastaa kysymyksiin ympyröimällä mielestäsi sopiva vaihtoehto. Halutessasi voit kommentoida kyseistä asiaa avoimeen kohtaan.

##### 1. RUOKAILU

- |  |       |    |
|--|-------|----|
| a) Onko perheessänne määritelty selkeät ruoka-ajat?            | kyllä | ei |
| b) Osallistuvatko kaikki perheen jäsenet yhteiseen ruokailuun? | kyllä | ei |
| c) Syökö lapsesi aamupalan ennen kouluun lähtöä?               | kyllä | ei |

##### 2. TV / TIETOKONE

- |  |                                  |    |
|--|----------------------------------|----|
| a) Lapseni käyttää tietokonetta päivittäin keskimäärin h/vrk?                                  | 0-1 h<br>1-2 h<br>2-3 h<br>3-4 h |    |
| b) Minkä verran arvioit, että lapsesi käyttää aikaa tv:n/elokuvien katseluun päivittäin h/vrk? | 0-1 h<br>1-2 h<br>2-3 h<br>3-4 h |    |
| c) Onko lapsellasi tv / tietokone omassa huoneessaan?  | kyllä                            | ei |
| d) Valvotko mitä lapsesi tekee tietokoneella ollessaan?  | kyllä                            | ei |
| e) Noudatatteko perheessänne tv-ohjelmien tai elokuvien ikärajoituksia?                        | kyllä                            | ei |

##### 3. PÄIHTEET

- |  |       |    |
|--|-------|----|
| a) Polttaako lapsesi tupakkaa?         | kyllä | ei |
| b) Oletko ostanut lapsellesi tupakkaa? | kyllä | ei |



c) Onko lapsesi kokeillut alkoholia?	kyllä	ei
d) Onko lapsesi kokeillut huumeita?	kyllä	ei
e) Oletko ostanut lapsellesi alkoholia?	kyllä	ei
f) Onko lapsesi saanut kotona maistaa alkoholia?	kyllä	ei

#### 4. AIKOJEN NOUDATTAMINEN

a) Onko lapsellasi selkeät kotiintuloajat?	kyllä	ei
b) Mitkä ne ovat viikolla?	klo:	20 21 22 23 24
c) Mitkä ne ovat viikonloppuna?	klo:	20 21 22 23 24 01
d) Oletko itse kotona lapsesi kotiintuloaikaan?	kyllä	ei
e) Oletko itse hereillä lapsesi kotiintuloaikaan?	kyllä	ei
f) Onko lapsellasi selkeä nukkumaanmeno aika?	kyllä	ei
g) Mikä se on viikolla?	klo	21 22 23 24
h) Mikä se on viikonloppuna?	klo	21 22 23 24 01

#### 5. LÄKSYJEN TEKO

a) Tekeekö lapsesi läksyt heti koulusta tultuaan?	kyllä	ei
b) Kuinka paljon aikaa lapsesi käyttää läksyjen tekoon keskimäärin h/vrk?	1 2 3 4	
c) Valvotko, että lapsesi tekee kotiläksyt?	kyllä	ei

#### 6. RAJAT

a) Onko sinun vaikea kieltää lapseltasi asioita?	kyllä	ei
b) Onko sinulla ja puolisollassi yhteinen linja sääntöjen/ rajojen suhteen?	kyllä	ei
c) Tuleeko sääntöjen rikkomisesta jotain seurauksia lapsellesi?	kyllä	ei

Jos, niin mitä seurauksia? \_\_\_\_\_

---

d) Pidätkö itse kiinni lapsellesi antamista lupauksista? kyllä                      ei

7. Minkä toteuttaminen seuraavista rajoista/säännöistä tuottaa eniten vaikeuksia?

- a) Ruokailu                      b) tv/tietokone                      c) päihteet  
d) aikojen noudattaminen    e) läksyjen tekeminen

KIITOS VASTAUKSISTASI

Liite 5 Toimenpide- ja aikataulusuunnitelma

<b>Vuosi 2009</b>	<b>T</b>	<b>H</b>	<b>M</b>	<b>H</b>	<b>T</b>	<b>K</b>	<b>H</b>	<b>E</b>	<b>S</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>Vuosi 2010</b>	<b>T</b>	<b>H</b>	<b>M</b>	<b>H</b>	<b>T</b>
<b>ideointi</b>				seminaa- ri 28.5		ohja- us 10.6				ohjaus rehtori/ ohjaava opettaja 1.10				ohjaus rehtori/ ohjaava opettaja 13.1				
<b>Suunni- telma</b>										suunni- telma seminaari 15.10								
<b>Kyse- ly/purku</b>										vk 44 kartoitus- ten jako. vk 45 kartoituk- set pois.				27.1 tu- lost purku vanhem- mille.		vanhempi rajojen asettaja- teema- päivän toteutus		
<b>Arviointi</b>																	15.4 Päät- töse- minaa- ri	

Liite 6 Vanhempi rajojen asettajana- teemapäivän suunnitelma

**Vanhempi rajojen asettajana –teemapäivä**

**torstai 11.3. klo 10-13 (vanhempainilta klo 18-20)**

Teemapäivän järjestävät Virpi Takala ja Teija Korkiakoski

Lukujärjestyksen mukaan tunnin pitävä opettaja vie oppilaat luokkaan ja valvoo tunnin ajan

Atk-luokissa ei erillistä ohjaajaa, ohjeet löytyvät atk-luokkien tauluilta (ohjeet myös alla)

klo	yhteenvedo (Virpi & Teija)		atk (tunnin pitäjä)		poliisi (Jouko Suomi)	
luokka	131		atk1	atk2	auditorio	
<b>10.05-10.50</b>	8A/KAL	8B/KAR	8C/HYP	8D/HAR	8E/HEL	8F/YLI
<b>11.20-12.05</b>	8E/HOS	8F/KEM	8A/BOB	8B/KAR	8C/OIN	8D/KIL
<b>12.20-13.05</b>	8C/OIN	8D/KIL	8E/KAO	8F/HAR	8A/HEL	8B/HYP

1. Virpin ja Teijan osuus:

- ensin käymme läpi lyhyesti koko kartoituksen tulokset ja mikä on ollut hyvää ja mikä huolestuttavaa vastauksissa
- Viimeisenä käymme päihdeosion vastukset ja perustelemme miksi tilanne huolestuttava: 56 % nuorista kertoo kokeilleensa alkoholia.
- tämän jälkeen jaamme nuoret 4-5 hengen ryhmiin ja näytämme heille kaksi sarjakuvaa powerpoint esityksinä. Sarjakuvat ovat osa lapselle selvä elämä- hankkeen ennaltaehkäisevän päihdetyön "työkaluja" kasvattajille ja nuorison kanssa työskenteleville'

**Powerpoint esitys Millan koti-ilta:**

**kuvaillkaa omin sanoin miten miten näkisitte, että ilta päättyy ?**

**Powerpoint-esitys Anna mun olla:**

**Miettikää yhdessä miten tyttö selvittää asian äidin/vanhempien kanssa ja mitä seuraamuksia hänelle tulee?**

- nuoret miettivät vastukset ryhmissä ja sitten keskustelemme vastauksista. Korostamme sitä että ei ole olemassa "oikeita" vastauksia, vaan olemme kiinnostuneita nuorten mielipiteistä.
- 8 % nuorista on kokeillut vastauksien mukaan huumausaineita. Tarkoitus on herätellä keskustelua siitä, **mitä huumausaineita nuoret tietävät että kotkassa liikkuu, onko heille tarjottu, miten suhtautuvat kaveriin joka käyttää, tiedätkö jonkun joka käyttää huumausaineita? vastatkaa ryhmissä.**

**palaute!**

Lopuksi pohjustamme sitä, miksi tietoturva on toinen päivän aiheista, ennen kuin nuoret siirtyvät seuraavaan osioon.

2.Jouko Suomi, koulupoliisi , pitää oman osuutensa auditoriossa, aiheena vinkkiverkko

3.Atk-luokassa pidettävä tietoturva -osio

Ohjeet atk-luokkaan:

a) Listaa eniten käyttämäsi nettisivut ylös (n. 5 sivustoa). Pohdi myös, mitä ongelmia / huomioitavia asioita sivuilla on tietoturvan kannalta. Tee aiheesta A4-kokoinen työ ja tulosta se. Tekijöiden nimet paperin kääntöpuolelle! Tallennus k-asemalle kansioon TIETOTURVA tekijöiden nimillä. (Tietokone => K-asema => Langinkosken koulu ja lukio => Langinkosken koulu => Tietoturva)

b) Jos aikaa jää, käy tutustumassa tietoturvakoulun sivustoon:

a. Testaa nettifiksiutesi: [http://www.tietoturvakoulu.fi/testi\\_oppilaille/](http://www.tietoturvakoulu.fi/testi_oppilaille/)

b. Tutustu nuorten netikettiin:

<http://www.tietoturvakoulu.fi/oppilaille/nuortennetiketti.html>

c. Pelaa nettietsivät peliä: <http://www.tietoturvakoulu.fi/itsecurity/fin/index.html>

#### 4. Vanhempainilta

Vanhempainiltaan olemme rakentaneet erilaisen esityksen, eli käymme läpi huumausaineita ja niiden vaikutuksia, tupakkaa ja alkoholia ja "työkaluja", mitä tehdä kun nuori polttaa tai jää kiinni alkoholin käytöstä. Mikäli nuorten kanssa päivällä käydyistä jutuista nousee jotain esille, mikä vanhempien olisi hyvä tietää, niin läpikäymme myös niitä.

Lisäksi esittelemme mitä irc-, chat ja facebook-tyyppiset yhteisöt ovat ja mitä vanhempi voisi tehdä , jos näkee nuoren käyttävän liikaa konetta. Ylipäättään rajojen asettamisessa ja nuoren kanssa toimimisessa hyvänä apuvälineenä on Mannerheimin lastensuojeluliiton uudet vanhempainnettisivut, [www.mll.fi](http://www.mll.fi), joita myös aiomme esitellä.

#### RAKENNE

Mitä nuoret tuottivat aamun ennaltaehkäisevässä päihdetyön osiossa?

1. Mitä tehdä kun nuori tupakoi/ powerpoint -esitys
2. Mitä tehdä kun nuori kiinnostuu alkoholista/powerpoint-esitys
3. huumediat vanhemmille/irti huumeista ry

Tietoturva :

Mitä nuoret tuottivat aamun tietoturva-osiossa?

atk-luokan vastaukset, Joukon kommentit?

1. Mitä tehdä kun nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella?
2. Mitä ovat facebook, IRC-galleria, mesettäminen?

3.mediakasvatukset työkirja

MLL:n sivuston esittelyä/vanhempainnetti ja työkalukirjat! **Palaute!**

Liite 7 Tutkimustaulukko

Tutkija/ tutkijat, vuosi	Tutkimuksen nimi	Aineis- to/kohderyhmä ja menetelmät	Keskeiset tulokset/tutkimuksen tarkoitus
Ermi, L., Heliö, S. & Mäyrä, F. 2004. Tampereen yliopiston hypermedialaboratorion verkko- julkaisuja 6.	Pelien voima ja pelaamisen hallinta. Lapset ja nuoret pelikulttuurien toimijoina.	10-12 vuotiaat lap- set, haastattelu ja kyselytutkimus. 284 vastannutta.	Useille nykypäivän lapsille digitaaliset pelit ovat osa heidän sosiaalis- ta pääomaansa. Niitä pelataan siksi että ne ovat elämyk- sellisiä viihdetuot- teita ja siksi koska pelaami- nen itsessään on antoisaa.
Frilander-Paavilainen.2009 Kymenlaakson ammattikorkea- koulu. Tutkimuksia ja raportteja B-sarja.	Lasten- ja nuorten terveys- ja tapakäyttäytymisen Etelä- Kymenlaakson kunnissa.	Kyselytutkimus 4-6 luokkalaisille Kot- kan, Haminan, Vi- rolahden, Miehke- kälän ja Pyhtään alueella.Kyselyyn vastasi 1124 oppi- lasta(40%)	Tutkimuksen tarkoi- tuksena on kuvailla peruskoulujen ala- asteen oppilaiden terveys -ja tapakäyt- tämistä.
Harrikari, Timo .2006. Julkaisu 106.Helsinki:Etelä-Suomen lää- ninhallitus.	Lasten ja nuorten kotiintu- loaikoja koskevat käytännöt Etelä-Suomen läänin alueen kunnissa.	Kyselylomake lä- hetettiin Etelä- Suomen lääninhal- lituksille, vastan- neita 66 kuntaa.	Tutkimuksessa tar- kastellaan lasten ja nuorten kotiintulo- aikoja koskevaa toimintaa ja julkista sääntelyä sosiaalisen reaktion teorian nä- kökulmasta

Halmesmäki ,Johanna & Hjelt,Riitta.2003. Terveyskasvatuksen Pro Gardu tutkielma.JYväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos	Päivittäissaarnausta vai huolenpitoa- Nuorten ja vanhempien näkemyksiä terveyden edistämisen käytännöistä.	Tutkimusaineisto kerättiin haastatteleamalla vanhempia ja 13 - 15 -vuotiaita nuoria kuudesta perheestä. Lisäksi haastateltiin kolmea 18 - 19 -vuotiasta nuorta aineiston syventämiseksi.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata millaisissa tilanteissa, millä tavoilla, mistä asioista ja kenen toimesta nuorten terveysasiat perheen arjessa olivat esillä.
Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (toim.). Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos; 2008. <a href="http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf">http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf</a>	Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset.	Tutkimukseen osallistui 12 yläkoulu kolmessa eri kaupungissa, yhteensä noin 700 oppilasta. Tutkimuksessa kerättiin tietoja nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla (pituus, paino ja verenpaine) sekä noin 300 nuorelta ravintohaastatteluilla.	Tavoitteena oli selvittää ja parantaa peruskoulun 7.–8.-luokkalaisten ruokattottumuksia ja kouluaikaista ruokailua.
Kuisma, K. 2002. Psykologian Pro gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto. Psykologian laitos.	Perheiden kasvatuskäytännöt ja rajojen asettaminen. Säännöt ja toimintatavat sekä vanhempien kasvatukseen liittämät uskomukset, tunteet ja kokemukset.	Kyselytutkimus 3-6 vuotiaiden lasten vanhemmille, vastaajia oli 85.	Vanhempien kokemukset liittyen rajojen asettamiseen olivat pääsääntöisesti myönteisiä. Tutkimuksen mukaan tunteilla ja kokemuksilla on selvästi merkitystä rajojen asettamisen onnistumiseen.
Lastenklินิกoiden Kummit ry-kysely 2009/ Eccu Finland Oy	Lastenklินิกoiden Kummit ry-kysely nuorille 2009	Tiedonkeruu suoritettiin web-lomakkeella Vastaajamäärä oli yhteensä 1485.	kyselytutkimuksen avulla hahmotettiin vanhempi-lapsi – suhteen laatua huoltajien näkökulmasta



Luopa, P. Harju, H. Puusniekka, R. Sinkkonen, A. Jokela, J. Kinnunen, T. Pietikäinen, M. Stakes,. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki 2008.	Kouluterveys 2008: Kymenlaakson raportti	Kouluterveyskysely on tehty Kymenlaaksossa kattavasti joka toinen vuosi vuodesta 2002 alkaen peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaille ja lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille.	Raportissa esitetään perustulokset nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista, terveysosaamisesta sekä oppilas- ja opiskelija-huollosta Kymenlaaksossa.
Microsoft-kysely. Saatavissa: <a href="http://www.microsoft.com/finland/pr/press/nettikiusaaminen_100209.msp">http://www.microsoft.com/finland/pr/press/nettikiusaaminen_100209.msp</a> . [viitattu 25.1.2010]	Suomalaisnuoret eivät kerro vanhemmilleen netin vaaratilanteista	Tietoturvapäivään liittyvällä kyselyllä kartoitettiin 14-18 -vuotiaiden suhtautumista nettikiusaamiseen ja tietoturvaan.	Vain vajaa kolmannes (31 %) suomalaisnuorista kääntyi si vanhempiensa puoleen kohdattuaan uhkaa internetissä. Luku on alhaisin Microsoftin kyselyssä, johon osallistui kymmenen Euroopan maata.
Pelkonen ,J. Kotitaloustieteen pro gradu tutkielma. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.joensuun yliopisto.Toukokuu.2000.	Murrosikäisen nuoren ja hänen vanhempiensa välinen vuorovaikutus.	Tutkimuksen kohteena yläasteen 9.luokan oppilaat ja heidän vanhempansa, kyselytutkimus.	Tutkimuksesta kävi ilmi, että nuoret kaipaavat tiettyjä rajoja elämäänsä ja ovat tyytyväisiä vanhempien ottaessa kantaa heidän asioihinsa ja ohjatessaan heitä.
Pietikäinen, M. Tampereen yliopisto tiivistelmät ja posterit. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki 2009.	Kouluterveyskysely 2009. Kouluterveyspäivät 2009, 25.-26.8.2009.	Kouluterveyskysely tehdään samoissa kunnissa joka toinen vuosi huhtikuun kolmen viimeisen viikon aikana.	Nuorten päihdeasenteet muuttuneet myönteisemmiksi.

Toikka, T. 2005. Kasvatustieteiden Pro gradu-tutkielma, Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.	Kossua, pilveä vai pillereitä 8-9 luokkalaisten päihteiden käyttö Pudasjärvellä.	Kohderyhmänä Pudasjärveläiset 8.-9.luokkalaiset nuoret.	Vanhemmat eivät tiedä nuortensa vapaa-ajan illanviettopaikkoja. Nuoret juovat alkoholia suuremmaksi osaksi jonkun toisen nuoren kotona.
Oksanen. A. 2008	"Neck muscle function and adolescent headache" (Niskalihasten toiminta nuorten päänsäryssä).	osa väestöpohjaista 12-vuotiaiden päänsärkyisten ja päänsäryttömien lasten kohorttitutkimusta.	Tutkimuksen pää-tarkoituksena oli selvittää niskalihasten toimintahäiriöiden yhteyttä nuoren päänsärkyyn. Yksikin lisäpäivä viikossa tietokoneen käyttöä kasvatti todennäköisyyttä kuulua sekä migreeni-että tensiotyyppiin päänsärkyryhmään.